

اطلاعات

قرآن، کتاب عقل

کریم فیضی	بخش اول
------------------	----------------

به تازگی انتشارات اطلاعات کتاب «قرآن،عقل‌الله» را در دسترس علاقه‌مندان به معارف قرآنی گذاشته که حاصل گفتگوهایی با استاد دکتر غلامحسین ابراهیمی دینانی براساس قرآن کریم است. آنچه در پی می‌آید، مقدمه استاد بر این کتاب است.



متکلم بودن از صفات خداوند سبحان است و کسانی که به ادیان بزرگ الهی و پیغمبران اولوالعزم باور دارند، در این سخن تردید ندارند. قدرت سخن گفتن از کمالات

شناخته می‌شود و خداوند تبارک و تعالی از هر جهت کامل است. در این جهان نیز انسان به حکم اینکه مظهر کامل خداوند تبارک و تعالی بوده و عنوان «خلیفهٔ حق» بر او اطلاق شده است، کامل‌ترین موجود عالم امکان به شمار می‌آید؛ بنابراین انسان نیز به حکم خلیفه بودن و مظهریت داشتن برای حق - تبارک و تعالی - ناطق شناخته می‌شود و از توانایی سخن گفتن برخوردار است.

هر موجودی در مرتبه وجودی خود از هستی حکایت می‌کند و مرتبه وجودی خود را به زبانی که به آن مرتبه اختصاص دارد، آشکار می‌کند. جمادات و نباتات به زبان جمادی و نباتی سخن می‌گویند، حیوانات نیز زبان حیوانی دارند. آوای حیوانات غیر از آن چیزی است که در جمادات و نباتات دیده می‌شود و البته هر حیوانی نیز آوای مخصوص دارد و آوای تکرار غیر از آوایی است که از مفار یک کلاغ به گوش می‌رسد. آوای شیر غیر از آوای درندگان دیگر است.

تنها موجودی که سخن می‌گوید و سخنش از سنخ آوا نیست، انسان است. به کار بردن الفاظ و کلمات و ترکیب کردن آنها با یکدیگر که ظرفیت‌ترین و گسترده‌ترین طریق برای ادراک معانی و رساندن آنها به اشخاص دیگر شناخته می‌شود، از کارهای انسان است. هیچ موجود دیگری در این جهان از این توانایی شگفت‌انگیز برخوردار نیست. موجود زنده نفس دارد و نفس‌کشیدن نیز جز دم و بازدم چیز دیگری نیست. انسان تنها موجودی است که از دم و بازدم خود که برای زندگی طبیعی او ضروری شناخته می‌شود، الفاظ و کلمات و نتیجهٔ جمله می‌سازد و از طریق ساختن کلمات و به واسطه سخن به عالم به نهایت معانی قدم می‌گذارد.

سخن دروازهٔ ورود به جهان معانی است و این دروازه به روی انسان گشوده می‌شود و هیچ موجود دیگری در این جهان نمی‌تواند از این دروازه عبور کند. برای واردشدن به عالم بی‌پایان معانی، هیچ وسیله و ابزاری در این جهان مانند سخن وجود ندارد و برای ساخته شدن پیکر سخن، هیچ گونه مواد و مصالحی جز نفس - که دم و بازدم خوانده می‌شود - و آسان‌ترین راه برای انسان به شمار می‌آید، به چیز دیگری نیازمند نیستیم. سخن پدیده‌ای است که از جهت مادی و طبیعی، آسان‌ترین امور در آن به مصرف می‌رسد و از جهت معنوی سوده‌مندترین و بزرگ‌ترین امور در آن به دست می‌آید.

عالم هستی از یک کلمه به ظهور رسید و آن کلمه نیز فقط از دو حرف کاف و نون تشکیل می‌گردد. کلمه «کن» که در اصطلاح ارباب معرفت «کن وجودی» خوانده می‌شود، منشأ هستی از ازل تا ابد است و کلمه «یكون» که به دنبال کلمه «کن» آمده است، به حکم اینکه صیغه مضارع دارد و بر حال و آینده دلالت می‌کند، استمرار هستنی عالم را برای همیشه نشان می‌دهد. آنچه تحت عنوان «سهل متعین» مطرح می‌گردد، اصطلاحی است که بهترین مصداقش، در سخن وجود دارد. سادگی سخن برای کسی پوشیده نیست، ولی پیچیدگی و پنهانی آن نیز قابل انکار نخواهد بود. سادگی و پیچیدگی سخن نه تنها به سطحی بودن و عمیق بودن گوینده آن سخن مربوط می‌گردد، بلکه حتی در خود سخنهاى گوینده نیز این تفاوت شگفت‌انگیز دیده می‌شود. شاعر حکیم به همین مسئله اشاره کرده است آنجا که می‌گوید:

در کلام ایزد بی‌چون که وحی منزل است

کی بود «بَیتِ پداه» مانند «یا ارض ایلعی»؟

وزان سخن، وزان هستنی است و همان‌گونه که هستی دارای تفکیک بوده و ذومراتب شناخته می‌شود، سخن نیز ذومراتب است و تشبیب و فراز دارد. یکی از خصصت‌های ذاتی سخن یکسان نبودن است و کسی که می‌کوشد زبان را در یک سطح نگاه دارد، درواقع به محدود بودن سخن باور دارد. سخن نه تنها در سطحی عمیق حقیقی خود مراتب متفاوت دارد، بلکه وقتی از معنی حقیقی آن صرف‌نظر می‌گردد، دروازه مجاز گشوده می‌شود و پنجره‌های کنایه و استعاره و انواع گوناگون آنها در معرض دید انسان قرار می‌گیرند.

ما اکنون درباره گستره عالم مجاز و سعهٔ جهان استعاره و کنایه سخن نمی‌گوییم. همین اندازه برای ما شایسته می‌شود که گسترده‌گی سخن که از وسعت عاید عینی بیشتر است و تا درون نیستی نیز به پیش می‌رود، زیرا به واسطه سخن، به معنی عدم و آنچه نیست اشاره می‌کنیم. جهان در سخن ظاهر و آشکار می‌گردد. میزان شخصیت و ارزش علمی و اخلاقی انسان نیز در سخن او به ظهور و بروز می‌رسد. شاعر حکیم به همین مسئله اشاره کرده است، آنجا که می‌گوید:

تا مرد سخن گفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد هنر انسان از ناشی می‌شود، چنان‌که عیبهایی انسان نیز در درون او پنهان نگاه داشته شده‌اند. نور حضور از درونی‌ترین مرتبه هستی انسان جلوه‌گر می‌گردد و نشان‌دهانه دل را روشن می‌سازد. البته تاریکخانه‌های تو در توی ضمیر و باطن انسان نیز هرگز نباید نادیده گرفته شود.

باری، سخن آینه‌ای است که روشنی‌ها و تاریکی‌ها در آن انعکاس پیدا می‌کنند. زبان عضله‌ای استست که حرکت می‌کند و به اصوات و حروف، جملات معنی تشکیل می‌بخشد. در همین جملاتمی‌باشد شکل آفرینی، صورتی از عالم به شکلی فرود می‌آیند و با پوشیدن لباس سخن، چهره خود را آشکار می‌کند. آنچه تحت عنوان «معانی» از مقام به شکلی بیرون می‌آید و در قالب جمله‌ها شکل می‌گیرد و با چهره ظاهر می‌گردد، راه درازی را می‌پیماید که اندازه‌گیری مسافت آن راه برای اشخاص به آسانی میسر نیست. این معانی وقتی از طریق الفاظ و کلمات به گوش شنونده راه پیدا می‌کنند، درصدد بازگشت به اصل خود برمی‌آیند و اگر آن شنونده همتراز گوینده باشد و بتواند به مقام و مرتبه وجودی او آگاهی پیدا کند، معانی فرود آمده، به فراز می‌روند و به موطن اصلی خویش بازمی‌گردد. بازگشت به اصل، در هستی یک قاعده و قانون است و آنچه در گفتن و شنیدن نقل و انتقال پیدا می‌کند، از این قاعده محکم و عقلی بیرون نیست. در یک گفتگوی واقعی که میان دو انسان آگاه صورت می‌پذیرد، دو گویی که دو مسافر از دو طریق متفاوت پس از طی دو مسافت بی‌نهایت، به یکدیگر رسیده‌اند. این دو مسافر که از راه دور به هم رسیده‌اند، پس از ملاقات با یکدیگر، دوباره به جایگاه اصلی خود بازمی‌گردند و همان دو مسافت را طی می‌کنند، با این تفاوت که هر یک از آنها در فرود آمدن، تنها و منفرد بوده است و در بازگشت و به فراز رفتن، هر دو مسافت را با همراهی یکدیگر می‌پیمایند.

چنین است؛ اندیشه که از رفیع‌ترین مرتبه هستی خود در درون انسان

به درون او راه می‌یابد و به رفیع‌ترین مرتبه هستی خود بازمی‌گردد.

کلمهٔ «آیه» که مصدر باب تفعیل بوده و نازل مجرد اول است، بر همین معنی دلالت دارد: زیرا کلمه «اول» که ضد کلمه «آخر» است،

از همان حروفی تشکیل شده که کلمه «تأویل» از آن مشتق می‌شود؛ بنابراین تأویل به معنی بازگشتن و بازگرداندن هر چیزی است به اول

و اصل آن، و البته وقتی یک چیز به اصل خود بازگردانده می‌شود و

یا بازمی‌گردد، به نوعی تفسیر نیز شده است؛ زیرا تفسیر پرده برداشتن

از روی آن چیزی است که برای تفسیرکننده آشکار نیست.

أَطْلَبَ المعنی من القرآن قُلْ

لا تَفْزُقْ بیسن أَحد الرِّسل

رو به معنا کوش ای صورت‌پرست

زآنکه معنا بر تن صورت، پر است

اتحاد یار با یاران خوش است

یای معنا گیر، صورت سرکش است قولسوا أَمَّا بالله و ما أنزل الیا و ما أنزل الی ابراهیم و اسماعیل و اسحاق و یعقوب و الاسباط و ما أوتی موسی و عیسی و ما أوتی التَّیِّبین من رَیْبِهِ لا تَفْزُقْ بین أَحد مَنَّهُم و نحن لهُ مُسلمون: بگویید ما به خدا و به آنچه به ابراهیم و اسماعیل و اسحاق و یعقوب و اسباط و موسی و عیسی و سایر پیامبران نازل شده است، ایمان آورده‌ایم؛ ما میان هیچ‌یک از آن پیامبران تفاوتی قائل نیستیم و ما تسلیم خداوندیم.» (بقره/۱۳۶)

«قُلْ یا أَهلَ الکتاب تعالوا الی کلمه سَواء بیننا و بینکم أَلَّا نَعْبُدَ الاَّ اللهَ: بگو ای اهل کتاب، بنیاید به سوی سخنی که میان ما و شما یکسان است: جز خدای یگانه را نپرستیم.» (آل‌عمران/۶۴)

تردیدی نیست که قرآن کریم پایه و اساس و روح و جان ادیان ابراهیمی را یکی دانسته و از همگان خواسته تا از کیش «پدرشان» ابراهیم پیروی نمایند: «فَاتَّبِعُوا مِلَّةَ اِبْرَاهِیمَ حَنِيفًا»(آل عمران/۹۵) و کسانی که از این آیین روی بگردانند، دچار سفاقت نفس است: «و من رِیْبَ عَن مِلَّةِ اِبْرَاهِیمَ الا من سَفِهَ نَفْسَهُ» (بقره/۱۳۶) و شرط پیروی از آیین ابراهیم را دو چیز می‌داند: یکی تسلیم در برابر خداوند و دوم احسان در برابر مردم. «و من احسن دینا من اسلم وجهه و هو محسن و اتبع ملة ابراهیم حنیفًا»(آل عمران/۵۱) در این آیات روح و گوهر ادیان، احسان است و تسلیم؛ احسان برای مردم و تسلیم در برابر خداوند.

در ادبیات عرفانی نیز دو مسئله مورد مذاقه عارفان و ادیبان بوده است: یکی وحدت ادیان و دیگری همزیستی مسالمت‌آمیز پیروان ادیان در کنار هم. مراد از وحدت ادیان، یعنی وحدت گوهری ادیان. و عارفان اسلامی که از وحدت ادیان سخن گفته‌اند، بیشتر مرادشان ادیان ابراهیمی است. به این معنا که گوهر پیروان آیین ابراهیمی (یهودیت و مسیحیت و اسلام) یگانه و یکسان است و تفاوتی میان آنان نیست. آیه شریفهٔ «**لَا تَفْزُقْ بَینَ اِحدِ مِنْ رِسلِهِ**» (بقره/۲۸۲) شاید اشاره به وحدت گوهرین ادیان الهی باشد، یا اینکه اسلام ادیان واقعی موجود در جزیره‌العرب، یعنی یهودیت و مسیحیت، و در کنارش صابین و مجوس را به رسمیت شناخته است، اشاره به این معناست.

موضوعی که در اینجا دنبال می‌شود، نگاه مولانا به وحدت ادیان و در پی آن همزیستی مسالمت ادیان است. از آنجا که عارفی مانند مولوی یکسان معناگراست و بیشتر - به اصطلاح خودش - به مغز توجه دارد تا به پوست، برای تقریب افهام تصور را که از دین و رسالت انبیا دارد، به تصویرها و تمثیل‌های زیادی روی آورده است. در یک جا وحدت ادیان و اختلافی را که در آن وجود دارد، به نور و چراغ مثال می‌زند:

چون به صورت بگری چشم تو دوست

تو به نورش درنگر کز چشم رست

نور هر دو چشم تفراق نور کرد

چون‌ک که در نورش نظر انداخت مرد

ده چراغ از حاضر آری در مکان

هر یکی باشد به صورت غیر آن

فراق توان کرد نور هر یکی

چسبون به نورش روی آری بی‌شکی مثال روشنی است که فرق و فاصله است میان چراغ و نور چراغ. انسان اگر به چراغی که ابزار پرفاشداند نور است، نگاه کند و چشمهانش را بر آن خیره نماید، طبیعی است که هیچ چراغی تفاوت زیادی ببیند و فرق می‌گذارد. میان چراغهای بی‌سوز یا لوسترهای زیبایی که چند هزار ولت نور از خود ساطع می‌کنند، فرق و فاصله زیاد است؛ اما اگر به ذلت و حقیر کوچک و نور یک لوستر بزرگ وجود میان نور یک شمع کوچک و نور یک لوستر بزرگ وجود ندارد. به تعبیر مولانا «بالاشک»، فرقی میان دو نور نیست. دلیلی که این عارف برای سخن خود می‌آورد، آیه شریفه قرآن است که به نظم آورده است:

أَطْلَبَ المعنی من القرآن قل

لا تَفْزُقْ بیسن أَحد الرِّسل

از استدلال مولانا به این آیه شریفه استفاده می‌شود که مراد از این ابیات، طرح مسئله وحدت وجود فلسفی نیست که برخی گفته‌اند، بلکه منظور وحدت گوهرین ادیان است. هرچند مولانا در برخی ابیات دیگر به وحدت وجود اشاره

♦♦♦♦♦

میان تعلیمات و معارف اسلام در مورد مبدأ و معادو جهان و معارف پیامبران پیشین از نظر سطح مسائل، تفاوت از زمین تا آسمان است و به تعبیر دیگر بشر در تعلیمات انبیا مانند یک دانش آموز بوده که او را از کلاس اول تا آخرین کلاس، بلا پیردهاند. این تکامل دین است نه اختلاف ادیان. قرآن هرگز کلمه «دین» را به صورت ادیان یادآورده است

♦♦♦♦♦

کرده و مثنوی خود را «دکان وحدت» دانسته است. مثنوی ما دکان وحدت است

یای معنی گیر، صورت سرکش است سیبها و گلابی‌ها که در کنار هم باشند، قابل شمارشد و ممکن است یکی بر دیگری برتری داشته باشد و هر کسی برای خود می‌پوید؛ اما اگر همه آنها درهم فشرده و آبشان گرفته شود، تفاوتی میانشان نیست. در یان ششم می‌گوید:

آن عددها که در انکور بود

نیست در شیرزه کز انکور چکد

در پی این دو مثال، صحبت از معنا می‌شود که در معانی سخن از تجزیه، افراد و تقسیم نیست. انسان مؤمن

معارف

اگر دامن معنا را بگیرد و صورت‌های سرکش را رها کند، گرفتار خاصمات نمی‌شود. او آدمی را دعوت می‌کند تا از این صورت‌هایی که باعث تفرقه‌های قومی می‌شود، درگذرد، تا گنج معنا را دریابد.

صورت سرکش گدازان کن به رنج

تا ببینی زیر آن وحدت چو گنج

ور تسو نگذاری عنایت‌های او

خود گذاردی ای دلم مولای او

او نماید هم بـــه دلها خویش را

او بسودزد خرقه درویش را

مولانا از اینجا انسان را بازمی‌گرداند به روزگارن پیش از گرفتار شدنش در عالم کثرت. حال این روزگار کجا بوده؟ آیا منظور «عالم ذر» می‌باشد و یا جهان پندار خودش، نمی‌دانیم، می‌گوید:

معارف

رو به معنی کوش ای صورت‌پرست

زانکه معنی بر تن صورت پر است

نسخه‌ای که برای این بازگشت می‌پیچد، همیشینی با اولیای خداست:

همشین اهل معنی باش تا

هم عطا یابی و هم باشی فنا

یک زمانی صحبتی با اولیا

بهر صد سال طاعت بی ریا

جان بی معنی در این تن بی‌خلاف

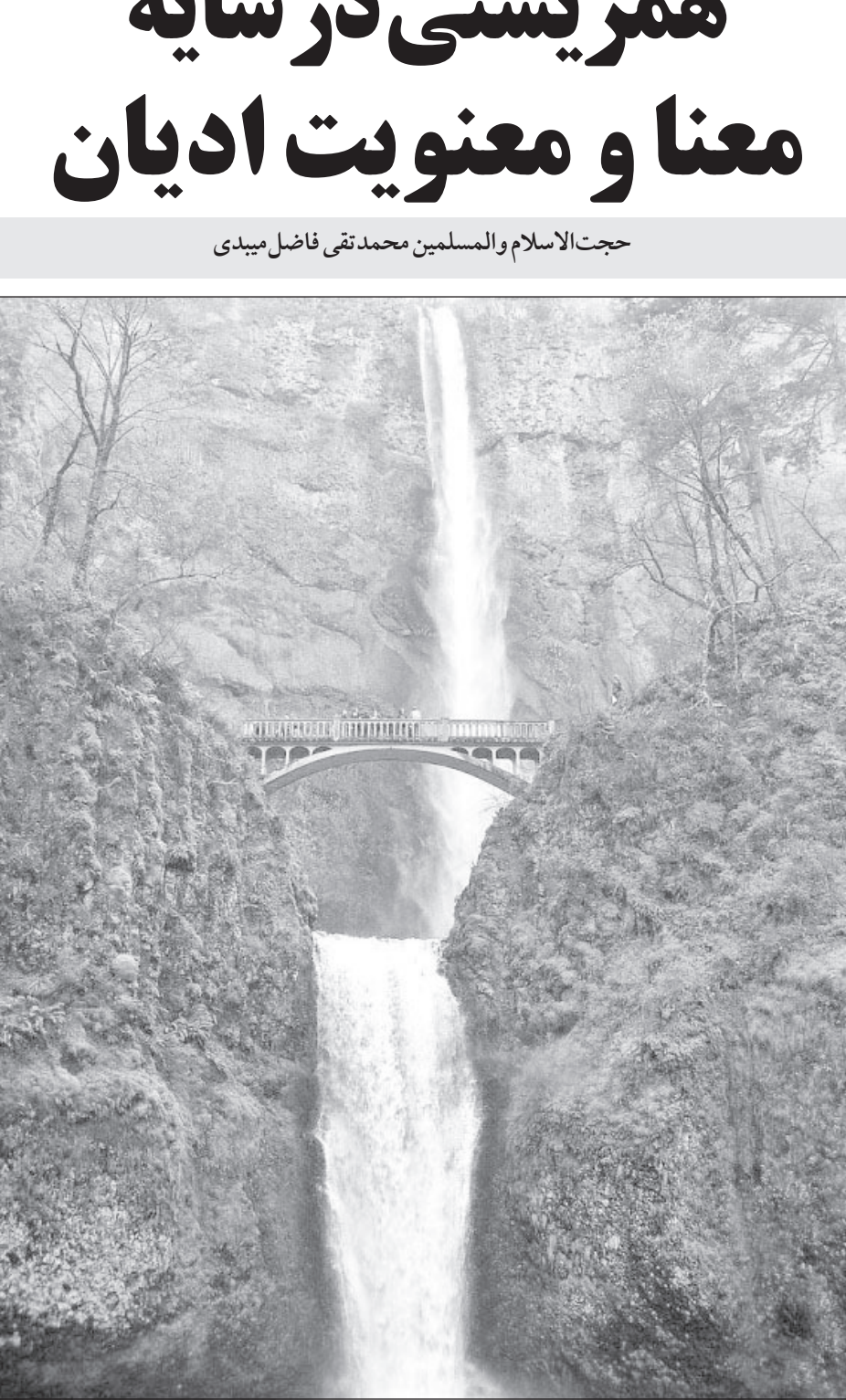
هست همچون تیغ چوین در غلاف

تا غلاف اندر بود، با قیمت است

چون برون شد، سوختن را آلت است

تیغ چوین را میسر در کارزار

بنگر اول تا نگردد کار، زار



منبسط بودیم و یک جوهر همه

بی‌سر و بی‌پا بدیم آن سر همه

یک گهر بودیم همچون آفتاب

بی‌گره بودیم و صافی همچو آب

چون به صورت آمد آن نور سرره

شد عدد، چون سایه‌های کنگره

کنگرسه ویران کنیـــد از منجیب

تـــا روز فرق از میان این فریق

در اینجا دو تصویر زیبا ساخته است: یکی آفتاب و دیگری آب؛ یعنی حقیقت و جوهر آدمیان در اصل فطرت

مانند آفتاب و آب است که هیچ غل و غشی یا افتراق و دوگانگی در میان شعاع آفتاب و با صافی آب وجود ندارد.

تمامی آفتاب و آب، حقیقت واحدی بیست نیست. تأکید، که فیلسوفان بر وحدت وجود دارند، مولوی بر وحدت حقیقت آدمیان دارد.

مثال سومی که برای تفرقه انسان‌ها در اینجا می‌آورد، کنگره و سایه‌های آن است. یعنی هنگامی که بشر از معنا به صورت عبور کرد، مانند آفتابی است که بر کنگره ایوان‌ها بتابد و بر اثر سایه‌های کنگره، حقیقت آفتاب را پاره‌پاره می‌کند. مسراد و منظور مولانا از این کنگره که می‌تواند باشد؟ آیا ادیان و مذاهب مختلف است؟ آیا تعدد فهم آدمیان است؟ دقیقاً روشن نیست. ممکن است همه اینها باشد. در یک جمله، او دعوت می‌کند تا کنگره را ویران کنید تا اختلاف‌ها و منازعات کمتر شود؛ بنابراین خود او هم از توضیح این داستان که مراد از انبساط پیشین چیست صبر می‌کند و با احتیاط کنار می‌رود و می‌ترسد باعث کج‌فهمی شود. می‌گوید:

شرح این را گفتی من از مری

لیک ترسم تا نلغزد خاطری

کنکها چون تیغ پولاد است نیز

کز نادری تو سبیر، واپس گریز

پیش این العاس، بی اسبیر میا

کـــز بریـــسدن تیغ را نـــبود حیا

زین سبب من تیغ کردم در غلاف

تا کـــه خـــزواتی نـــخواند برخلاف

مولى در کمتر جایی از مثنوی است که این اندازه

با احتیاط سخن گفته باشد. ظاهراً با حضور فقیهان مذهبی و با معتناب دیگر نویس‌نانه از وحدت ادیان و مذاهب

سخن بگوید و این ترس همواره او را تهدید می‌کرده که

بلوایی بیافریند؛ لهذا تنها به این اکتفا می‌کند، تا آدمیان از

صورت به معنا برگردند. می‌گوید:

ساخته است، داستان لمس کردن فیل در شب تاری است که

یکی از داستان‌های معروف در ادبیات عرفانی می‌باشد:

از نظرگاه، گفتـــشان بُدِ مُخْتَلَف

آن یکـــی دالـــش لَقب داد، این الف

در کف هر کس اگر شـــمعی بادی

...از نظرگاه است ای مغز وجود

اختلاف مؤمن و گیسر و یهود

در داستان فیل در شب تاب، مثال جالب‌تری برای

سرمشاق اختلاف پیروان ادیان ذکر می‌کند:

چشم دریا دیگر است، دگ کف دگر

کف بـــهل، و ز دیدـــد دریا نگر

جنبش کفها ز دریا روز و شب

کف هـــمی بیـــی و دریا نه عجب

ما چو کشتی‌ها به هم بر می‌زیم

تیره‌چشمیم و در آب روشنیم

ای تو در کشتی تن رفته بر خواب

آب را دیدـــدی، نگرـــر در آب آب

آب را آبـــست کـــسو می‌راندش

روح را روحـــش کـــو می‌خواندش

دعواهـــای میان مذاهب را که در بیت بالاتر به گیر،

مسلمان و یهود مثال زده است، ناشی از دیدگاه‌ها و نظرها

می‌داند که اگر این اختلافات در دیدگاه کمتر شود، تخاصم

و تنازع میان پیروان ادیان کمتر خواهد شد. مولوی نقش

حاکمان و پادشاهان را در افتراق مذاهب کم نمی‌بیند.

خصوصت‌هایی که میان یهودیان و نصرانیان در زمان حضرت

عیسی^(ع) پیش آمد، ناشی از شاه‌احول (حاکمی که حقیقت

را نمی‌بیند) می‌داند.

عهد عیسی بود و نبوت، آن آو

جان موسی او و موسی، جان او

شاه احـــول کـــرد در راه خدا

آن دو دســـاز خدایی را جدا

...او ز یکرنگی عیسی بو نداشت

دو مزاج خـــم عیسی خو نداشت

جامه صد رنگ از آن خـــم صفا

ســـاده و یکرنگ گشتی چـــون ضیا

..خود دو پیغمبر می خـــد شدند؟

معجزات او هـــدگر کی بـــستندند؟

..انبیـــا بوذند ایشـــان اهل وُد

اتحاد انبـــیام فـــهم شد

...هر نبی و هر ولی را مسلکی است

لیک با حق می‌برد جمله یکی است

در این ابیات که در جاهای مختلف مثنوی آمده است،

اتحاد ادیان و انبیا کاملاً مشاهده می‌شود. آن شاه‌احول

است که می‌خواهد میان ادیان و مذاهب تفرقه بیندازد تا حکومت

کمیّت کند. هزاران انسان را برای بقای قدرت می‌کشد

تا از دین موسی دفاع ببرد؛ بلکه شما هم بشری هستین از

مخلوقاتِ که خداوند آفریده است.» (ماده/۱۸)

از نظر قرآن کریم، آنان از انحصارطایبان بهشت محسوب

می‌شوند: «أَنها کُفَّتند، هیچ‌کدام جز یهود و نصاری، هرگز

داخل بهشت نخواهد شد؛ این آرزوی آنهاست؛ بگو اگر

راست می‌گویید، دلیل خود را بیاورید.» (بقره/۱۱۱) پروضح

است که قرآن کریم در مقام سلب و دفع موانع همزیستی

است. اگر کسی بر این باور باشد که بهشت و نجات

آخرت در انحصار گروه و آیین خاصی است، در این

چیز نمی‌تواند این دیگری را به رسمیت بشناسد و به

حقوق دیگر مذاهب تن دهد. اینکه مولوی در جای جای

مثنوی و دیوان شمس آدمیان را به معنابیزی دعوت می‌کند،

چون ادیان را از لحاظ روح و حقیقت یکی می‌داند و با

آن توجه همزیستی معنا پیدا می‌کند. گفتنی نمادند که مولانا

بر این باور نیست که تمام ادیان برحقند و یا تمام حقیقت

در اختیار یک دین است.

این حقیقت دان که حق‌اند این همه

نی بـــه باطل کمرهـــانند این همه

زانکـــه بی حـــق، باطلـــی ناید پاید

قلب را ابلـــه تو به بـــوی زر خرید

گـــر نـــبودی در جهان نقـــد روان

قلـــها را خرـــج کـــردن کـــی توان؟

پس مگو کاین جملـــه دینها باطلند

ایـــطـــلان بـــر بـــوی حـــق دام دلند

پس مگو جملـــه آیین و ضلال

بی‌حقیقت نیست در عالم خیال

آن که گوید جملـــه حق است، احمق است

و آن‌که گوید جملـــه باطل، آن شقی است

در اینجا به صراحت می‌گوید که اگر کسی ادعا کند

تمام ادیان بر حقتند، حماقت است و اگر کسی بگوید تمام

ادیان باطلند، شقاوت است. مولانا بر این باور است که

هیچ‌گاه هیچ واقعیت و یا حقیقتی از آن‌چنان که باید در دست</

گزارش یک تحقیق

(سلامت برنج ترارिخته ایرانی در بوته آزمایش)

دکتر کلاتری معاون رئیس جمهوری و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با اعلام تأیید مجدد سلامت برنج ترارिخته ایرانی طی پژوهش جدیدی که در مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذای دانشگاه علوم پزشکی یزد انجام شده آب پاکی را روی دست جریان هدایت شده ضد فناوری مهندسی ژنتیک کشاورزی ریخت.

غواصان‌الرائی که با تالابی مخالفت با محصولات تراريخته به میدان آمده اند تا همسو با جریانات مشکوک خارجی مانع از توسعه این فناوری در کشور شوند اخیرا با نزدیک شدن به زمان آغاز کشت محصولات تراريخته بار دیگر موجی از دروغ و هراس افکنی را در رسانه های خاص کلید زده‌اند تا زعم خود با جار و جنجال و جنگ روانی در مقابل برنامه دولت در استفاده از فناوری های نوین در بخش کشاورزی که می تواند برگ زرین دیگری در دفتر افتخارات دولت باشد، سنگ اندازی کنند.

در شرایطی که انتظار می رفت این پژوهش مستند که در حیطه مسئولیت قانونی وزارت بهداشت در نظر بر سلامت غذا انجام شده خط بطلانی بر دروغ پردازی های مخالفان تولید ملی محصولات تراريخته و مهر پاپایی بر بهانه گیری ها و جوسازی های آنها باشد، اما جریان ضدفناوری که حیات خود را در توشیش آذهان عمومی و هراس افکنی می بیند، این بار هم ترفتد زاده ای دست و پا کردند تا بار دیگر نشان دهند پشت پرده جریانِ رسانه‌ای که با دامن زدن به مضحک ترین مطالب شبشه علمی و توهم گونه علیه توسعه فناوری مهندسی کشاورزی در کشور سنگ اندازی می کند، فرم‌اندھی هوشمندی وجود دارد که به خوبی از تکنیک های جنگ روانی و انحراف افکار عمومی آگاه است. همزمانی اعلام نتایج فاز اول طرح «بررسی سلامت برنج تراريخته طارم مولایی با کارآزمایی مداخله ای روی مدل های حیوانی» با انتشار گزارشی با عنوان «ارزیابی ایمنی و سلامت تغذیه ای برنج تراريخته»که مروری بر تمام تحقیقات بین المللی منتشر شده در زمینه انواع برنج های تراريخته تولید شده در سراسر جهان است، این فرصت را به جریان فناوریستیز داد که با توجه به این که هم طرح کارآزمایی مداخله ای و هم گزارش مروری بر برنج تراريخته حاصل تلاش محققان مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذای دانشگاه علوم پزشکی یزد است، با عدم انتشار خبر اجرای طرح مداخله ای و آزمایش های وسیع انجام شده روی برنج تراريخته طارم مولایی این گونه در رسانه های خود تبلیغ کردند که تأیید سلامت برنج تراريخته ایرانی که دکتر کلاتری در نشستی خبری مطرح کرده و رئیس دانشگاه علوم پزشکی یزد هم آن را تأیید کرده صرفا مبتنی بر مرور مقالات خارجی بوده که ارتباطی با برنج تراريخته ایرانی ندارند.

کتر بهادر حاجی محمدی فوق دکتری سمم شناسی مواد غذایی و سرپرست مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذای دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد با ابراز تاسف از برخورد غیراخلاقی جریان رسانه ای مخالف فناوری تولید محصولات تراريخته در تحریف واقعیت و تکذیب انجام آزمایش بر روی برنج تراريخته ایرانی در این مرکززد تبیین چرایی انجام طرح بررسی سلامت برنج تراريخته طارم مولایی در این مرکز گفت: دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی نیز سال گذشته طی نامه ای تدوین سیاست نامه سلامت مواد غذایی تراريخته را به این مرکز محول کرد و متعاقبا جلسات هم اندیشی و تبادل نظر علمی در این خصوص با حضور برخی از اساتید، سیاستران و پژوهشگران مرتبط با این موضوع انجام شد تا با جمع بندی نظرات علمی آنان، گزارشی جامع و قرین به صحت در خصوص سلامت مواد غذایی تراريخته تدوین شود.

وی خاطرنشان کرد: در بین انواع مواد غذایی تراريخته مختلف، برنج پر مصرف ترین و پدید غذایی و عیان سبب غذای خواروار ایرانی را تشکیل می دهد، لذا، شنش سلامت محصول برنج تراريخته در اولویت این تیم تخصصی قرار گرفت و به عنوان الگویی برای ارزیابی سلامت مواد غذایی تراريخته انتخاب شد.

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران تصریح کرد: در این طرح که مراحل مقدماتی آن از شهریور سال گذشته به طور جدی پیگیری شده و به نازگی فاز اول آن به پایان رسیده اثرات مصرف برنج تراريخته طارم مولایی مقاوم به آفات پروانه ای بر مدل حیوانی (رت) بررسی شده است. بدین منظور طی دوره ای ۹۰ روزه مجموعا ۲۰۰ (رت) در سه گروه مختلف مورد ارزیابی قرار گرفتند. تعداد ۲۰ (رت) ماده و ۲۰ (رت) نر به عنوان گروه شاهد با برنج غیر تراريخته و به همین تعداد (رت) ماده و نر به عنوان گروه آزمون با برنج تراريخته ایرانی و به همین تعدادهم (رت) هایی با جیره غذایی بدون برنج تغذیه شدند که به بررسی دقیق تمامی نمونه ها در ابتدا، دوره های یک هفته ای و پایان طرح نشان داد مصرف برنج تراريخته هیچ گونه عوارض و اثر سوئی بر سلامت ندارد.

ادامه دارد

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت بازرگانی مواد معدنی تیاب بندرعباس (سهامی خاص) شماره ثبت ۱۵۵۹۳۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۶۷۹۲

بدینوسیله از عموم صاحبان محترم سهام شرکت بازرگانی مواد معدنی تیاب بندرعباس (سهامی خاص) دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (شصت و سه) که در ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۰۳ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران- بزرگراه چمران - خیابان ملاصدرا - شماره ۲۲۲ - ساختمان فردوس - طبقه هفتم - واحد ۲۳ تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی
۲- تصویب صورت های مالی سال(دوره) مالی منتهی به ۱۳۹۵/۱۲/۳۰
۳- تعیین بازرس قانونی برای سال ۱۳۹۶ - انتخاب اعضای هیئت مدیره
۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار ۶ سار مورد

هیئت مدیره

آگهی مناقصه عمومی مستر یج شماره ۹۶/۱۱/۱۷
شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری

آگهی تجدید مناقصه عمومی خرید حلال فلکسو شماره ۹۶/۱۱/۰۸پ

شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری
پگاه در نظر دارد
نسبت به خرید انواع حلال مخصوص چاپ فلکسو جهت چاپ بر روی پلی اتیلن P.E شامل اتیلن استنات، ایزوپروپانل و اتیل گلیکول مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی و بر اساس برگ شرایط مناقصه و با رعایت کامل شرایط مورد نظر به تأمین کننده واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی که در این زمینه فعالیت می نمایند دعوت به عمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط مناقصه از تاریخ انتشار این آگهی همه روزه به استثنای روزهای تعطیل و با همراه داشتن معرفی نامه کتبی مهیور به مهر شرکت، به آدرس: کیلومتر ۴۵ بزرگ راه تهران قم، حسنن آباد قشاقویه، شهرک صنعتی ششم آباد، فاز ۳ بلوار سروسنات، گلسترخ ۹ کیلترخ: ۵۲۳۲۲۴۵۱
واحد دبیرخانه مراجعه و پس از اخذ شرایط مناقصه پیشنهادهای خود را در پاکت های لاک و مهر شده حاظرک تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۰۱ به واحد دبیر خانه، به آدرس فوق تسلیم و در مقابل رسید دریافت نمایند.
تاریخ بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ خواهد بود.

شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری
پگاه

آگهی مناقصه عمومی مستر یج شماره ۹۶/۱۱/۱۷
شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری

نسبت به تأمین انواع مستر یج (رنگدانه) مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی و بر اساس برگ شرایط مناقصه و با رعایت کامل شرایط ذیل از پیمانکار واجد شرایط تأمین نماید.
لذا از تولید کنندگان معتبری که در این زمینه فعالیت می نمایند دعوت به عمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط مناقصه از تاریخ انتشار این آگهی همه روزه به استثنای روزهای تعطیل و با همراه داشتن معرفی نامه کتبی مهیور به مهر شرکت، به آدرس: کیلومتر ۴۵ بزرگراه تهران قم، حسن آباد قشاقویه، شهرک صنعتی ششم آباد، فاز ۳ بلوار سروسنات، گلسترخ ۹ کیلترخ: ۵۲۳۲۲۴۵۱
واحد دبیرخانه مراجعه و پس از اخذ شرایط مناقصه پیشنهادهای خود را در پاکت های لاک و مهر شده حاظرک تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ به واحد دبیر خانه، به آدرس فوق تسلیم و در مقابل رسید دریافت نمایند.
تاریخ بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ خواهد بود.

شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری
پگاه

تامین آب؛ مسؤلیت همگانی

آنچه در پی آمده است کنکاشی دوباره پیرامون کمبود منابع آب کشور با نگاهی نو است که بخش اول آن را دیروز وزیر بهداشت و اینک بخش دوم را می خوانید:

عمادی مشاور وزیر جهاد کشاورزی هم در مقابل این سوال که آیا به راستی بخش کشاورزی را می توان مقصر اصلی ورشکستگی ایسی ایران معرفی کرد؟ می گوید:باید همه بپذیریم که مغوله آب یک مسئله چند بعدی است. در زمان و جغرافیا مختلف، وضعیت منابع آبی تغییر می کند. در انگلستان کمتر از پنج درصد از منابع آبی خود را صرف کشاورزی می کنند. ریز در طول سال با باران مناسب تمامی محصولات و مراتع آبیاری می شود، لذا نیازی به استفاده از منابع سطحی و زیر زمینی آب نیست.

اما از دیرباز هنر اصلی مردم ایران بر هراس نظر مردم شناسان و نوشته های سفرنامه ها و هنر و شاهکار آب ورزی" بوده است. یزد به عنوان میراث فرهنگی ثبت می شود، زیرا انسان هایی در وسط کویر با کمتر از هفتاد میلیمتر بارش توانسته اند تمدن چند هزار ساله ایجاد کنند. مدیریت منابع آب و کنترل هوا و کشاورزی ایجاد کرده اند؛ بنابراین بحث اینکه کشاورزی ما به منابع آب سطحی و زیرزمینی همواره وصل بوده است و بخشی از آب مورد نیاز از طریق قنات و بخشی هم منابع آب سطحی استحصال می شده است، یک مسئله بدیهی است. تولد کشاورزی ایران در بیابی و استفاده بهینه از آب بوده است.

اگرچه بعضی ها می گویند که ۹۰ درصد آب کشور به بخش کشاورزی اختصاص می یابد، اما من می گویم حتی اگر ۹۵ درصد از آب کشور در بخش کشاورزی مصرف شود، این یک اتهام نیست. این طبیعت کشاورزی ایران هست.

وی تصریح می کند: اما از نظر دیگر باید گفت که آب را از سه منظر می توان دید. آب برای شرب، آب بسرای معاش و تولید غذا و آب برای حفظ تعادل در محیط زیست.

نان مورد نیاز مردم را تأمین می کند و آبی که به محیط زیست داده می شود تا جلوی گرد و غبار را بگیرد. آب آشامیدنی اولویت اول کشورها را دارد. آب زراعی اشغال ایجاد می کند و آب برای حفظ محیط زیست و جلوگیری از ریزگردها هم اهمیت دارد.

عمادی می گوید: اما سهم بالذاتی که بخش کشاورزی در تاریخ و تمدن ایران از آب می برده است را به یکباره و یک شبه نمی توان ریز سوال برد. کشاورزی ایران یکی شبه به کشاورزی انگلیس تبدیل نخواهد شد؛ نه به دلیل تکنولوژی بلکه به دلیل اقلیم ایران نمی توانیم به آب باران برای کشاورزی متکی باشیم.

به همواره به منابع آبی سطحی و زیرزمینی برای کشاورزی وابسته بوده، هستیم و خواهیم بود. یعنی حتی اگر آبیاری تحت فشار در تمام مزارع ایران ایجاد شود، به آب سطحی و زیرزمینی متصل خواهد بود و با اتکا به کشت دیم نمی توانیم محصول کشت کنیم. رزق کشور در ایران به دلیل تبخیر و افزایش دما، هر روز محسوس تر شود.

وی ادامه می دهد: یافتن مقصر شرایط کنونی بین سه دستگاه اجرایی دولتی به یک دعوا و یک پینگ پنگ سه جانبه تبدیل شده است. بین

اقتصادی

کمبود آب؛ بحران یا ورشکستگی

وزارتخانه های جهاد کشاورزی و نیرو به همراه سازمان کمبود منابع آب کشور با نگاهی نو است که بخش اول آن را دیروز وزیر بهداشت و اینک بخش دوم را می خوانید:

عمادی مشاور وزیر جهاد کشاورزی هم در مقابل این سوال که آیا به راستی بخش کشاورزی را می توان مقصر اصلی ورشکستگی ایسی ایران معرفی کرد؟ می گوید:باید همه بپذیریم که مغوله آب یک مسئله چند بعدی است. در زمان و جغرافیا مختلف، وضعیت منابع آبی تغییر می کند. در انگلستان کمتر از پنج درصد از منابع آبی خود را صرف کشاورزی می کنند. ریز در طول سال با باران مناسب تمامی محصولات و مراتع آبیاری می شود، لذا نیازی به استفاده از منابع سطحی و زیر زمینی آب نیست.

اما از دیرباز هنر اصلی مردم ایران بر هراس نظر مردم شناسان و نوشته های سفرنامه ها و هنر و شاهکار آب ورزی" بوده است. یزد به عنوان میراث فرهنگی ثبت می شود، زیرا انسان هایی در وسط کویر با کمتر از هفتاد میلیمتر بارش توانسته اند تمدن چند هزار ساله ایجاد کنند. مدیریت منابع آب و کنترل هوا و کشاورزی ایجاد کرده اند؛ بنابراین بحث اینکه کشاورزی ما به منابع آب سطحی و زیرزمینی همواره وصل بوده است و بخشی از آب مورد نیاز از طریق قنات و بخشی هم منابع آب سطحی استحصال می شده است، یک مسئله بدیهی است. تولد کشاورزی ایران در بیابی و استفاده بهینه از آب بوده است.

اگرچه بعضی ها می گویند که ۹۰ درصد آب کشور به بخش کشاورزی اختصاص می یابد، اما من می گویم حتی اگر ۹۵ درصد از آب کشور در بخش کشاورزی مصرف شود، این یک اتهام نیست. این طبیعت کشاورزی ایران هست.

وی تصریح می کند: اما از نظر دیگر باید گفت که آب را از سه منظر می توان دید. آب برای شرب، آب بسرای معاش و تولید غذا و آب برای حفظ تعادل در محیط زیست.

نان مورد نیاز مردم را تأمین می کند و آبی که به محیط زیست داده می شود تا جلوی گرد و غبار را بگیرد. آب آشامیدنی اولویت اول کشورها را دارد. آب زراعی اشغال ایجاد می کند و آب برای حفظ محیط زیست و جلوگیری از ریزگردها هم اهمیت دارد.

عمادی می گوید: اما سهم بالذاتی که بخش کشاورزی در تاریخ و تمدن ایران از آب می برده است را به یکباره و یک شبه نمی توان ریز سوال برد. کشاورزی ایران یکی شبه به کشاورزی انگلیس تبدیل نخواهد شد؛ نه به دلیل تکنولوژی بلکه به دلیل اقلیم ایران نمی توانیم به آب باران برای کشاورزی متکی باشیم.

به همواره به منابع آبی سطحی و زیرزمینی برای کشاورزی وابسته بوده، هستیم و خواهیم بود. یعنی حتی اگر آبیاری تحت فشار در تمام مزارع ایران ایجاد شود، به آب سطحی و زیرزمینی متصل خواهد بود و با اتکا به کشت دیم نمی توانیم محصول کشت کنیم. رزق کشور در ایران به دلیل تبخیر و افزایش دما، هر روز محسوس تر شود.

وی ادامه می دهد: یافتن مقصر شرایط کنونی بین سه دستگاه اجرایی دولتی به یک دعوا و یک پینگ پنگ سه جانبه تبدیل شده است. بین کمبود آب؛ بحران یا ورشکستگی

تامین آب؛ مسؤلیت همگانی

وزارتخانه های جهاد کشاورزی و نیرو به همراه سازمان کمبود منابع آب کشور با نگاهی نو است که بخش اول آن را دیروز وزیر بهداشت و اینک بخش دوم را می خوانید:

عمادی مشاور وزیر جهاد کشاورزی هم در مقابل این سوال که آیا به راستی بخش کشاورزی را می توان مقصر اصلی ورشکستگی ایسی ایران معرفی کرد؟ می گوید:باید همه بپذیریم که مغوله آب یک مسئله چند بعدی است. در زمان و جغرافیا مختلف، وضعیت منابع آبی تغییر می کند. در انگلستان کمتر از پنج درصد از منابع آبی خود را صرف کشاورزی می کنند. ریز در طول سال با باران مناسب تمامی محصولات و مراتع آبیاری می شود، لذا نیازی به استفاده از منابع سطحی و زیر زمینی آب نیست.

اما از دیرباز هنر اصلی مردم ایران بر هراس نظر مردم شناسان و نوشته های سفرنامه ها و هنر و شاهکار آب ورزی" بوده است. یزد به عنوان میراث فرهنگی ثبت می شود، زیرا انسان هایی در وسط کویر با کمتر از هفتاد میلیمتر بارش توانسته اند تمدن چند هزار ساله ایجاد کنند. مدیریت منابع آب و کنترل هوا و کشاورزی ایجاد کرده اند؛ بنابراین بحث اینکه کشاورزی ما به منابع آب سطحی و زیرزمینی همواره وصل بوده است و بخشی از آب مورد نیاز از طریق قنات و بخشی هم منابع آب سطحی استحصال می شده است، یک مسئله بدیهی است. تولد کشاورزی ایران در بیابی و استفاده بهینه از آب بوده است.

اگرچه بعضی ها می گویند که ۹۰ درصد آب کشور به بخش کشاورزی اختصاص می یابد، اما من می گویم حتی اگر ۹۵ درصد از آب کشور در بخش کشاورزی مصرف شود، این یک اتهام نیست. این طبیعت کشاورزی ایران هست.

وی تصریح می کند: اما از نظر دیگر باید گفت که آب را از سه منظر می توان دید. آب برای شرب، آب بسرای معاش و تولید غذا و آب برای حفظ تعادل در محیط زیست. نان مورد نیاز مردم را تأمین می کند و آبی که به محیط زیست داده می شود تا جلوی گرد و غبار را بگیرد. آب آشامیدنی اولویت اول کشورها را دارد. آب زراعی اشغال ایجاد می کند و آب برای حفظ محیط زیست و جلوگیری از ریزگردها هم اهمیت دارد.

عمادی می گوید: اما سهم بالذاتی که بخش کشاورزی در تاریخ و تمدن ایران از آب می برده است را به یکباره و یک شبه نمی توان ریز سوال برد. کشاورزی ایران یکی شبه به کشاورزی انگلیس تبدیل نخواهد شد؛ نه به دلیل تکنولوژی بلکه به دلیل اقلیم ایران نمی توانیم به آب باران برای کشاورزی متکی باشیم.

به همواره به منابع آبی سطحی و زیرزمینی برای کشاورزی وابسته بوده، هستیم و خواهیم بود. یعنی حتی اگر آبیاری تحت فشار در تمام مزارع ایران ایجاد شود، به آب سطحی و زیرزمینی متصل خواهد بود و با اتکا به کشت دیم نمی توانیم محصول کشت کنیم. رزق کشور در ایران به دلیل تبخیر و افزایش دما، هر روز محسوس تر شود.

وی ادامه می دهد: یافتن مقصر شرایط کنونی بین سه دستگاه اجرایی دولتی به یک دعوا و یک پینگ پنگ سه جانبه تبدیل شده است. بین

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت بازرگانی مواد معدنی تیاب بندرعباس (سهامی خاص) شماره ثبت ۱۵۵۹۳۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۶۷۹۲

بدینوسیله از عموم صاحبان محترم سهام شرکت بازرگانی مواد معدنی تیاب بندرعباس (سهامی خاص) دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (شصت و سه) که در ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۰۳ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران- بزرگراه چمران - خیابان ملاصدرا - شماره ۲۲۲ - ساختمان فردوس - طبقه هفتم - واحد ۲۳ تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی
۲- تصویب صورت های مالی سال(دوره) مالی منتهی به ۱۳۹۵/۱۲/۳۰
۳- تعیین بازرس قانونی برای سال ۱۳۹۶ - انتخاب اعضای هیئت مدیره
۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار ۶ سار مورد

هیئت مدیره

آگهی مناقصه عمومی مستر یج شماره ۹۶/۱۱/۱۷
شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری

نسبت به تأمین انواع مستر یج (رنگدانه) مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی و بر اساس برگ شرایط مناقصه و با رعایت کامل شرایط ذیل از پیمانکار واجد شرایط تأمین نماید.
لذا از تولید کنندگان معتبری که در این زمینه فعالیت می نمایند دعوت به عمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط مناقصه از تاریخ انتشار این آگهی همه روزه به استثنای روزهای تعطیل و با همراه داشتن معرفی نامه کتبی مهیور به مهر شرکت، به آدرس: کیلومتر ۴۵ بزرگ راه تهران قم، حسنن آباد قشاقویه، شهرک صنعتی ششم آباد، فاز ۳ بلوار سروسنات، گلسترخ ۹ کیلترخ: ۵۲۳۲۲۴۵۱
واحد دبیرخانه مراجعه و پس از اخذ شرایط مناقصه پیشنهادهای خود را در پاکت های لاک و مهر شده حاظرک تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۰۱ به واحد دبیر خانه، به آدرس فوق تسلیم و در مقابل رسید دریافت نمایند.
تاریخ بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ خواهد بود.

شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری
پگاه

آگهی مناقصه عمومی مستر یج شماره ۹۶/۱۱/۱۷
شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری

نسبت به تأمین انواع مستر یج (رنگدانه) مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی و بر اساس برگ شرایط مناقصه و با رعایت کامل شرایط ذیل از پیمانکار واجد شرایط تأمین نماید.
لذا از تولید کنندگان معتبری که در این زمینه فعالیت می نمایند دعوت به عمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط مناقصه از تاریخ انتشار این آگهی همه روزه به استثنای روزهای تعطیل و با همراه داشتن معرفی نامه کتبی مهیور به مهر شرکت، به آدرس: کیلومتر ۴۵ بزرگراه تهران قم، حسن آباد قشاقویه، شهرک صنعتی ششم آباد، فاز ۳ بلوار سروسنات، گلسترخ ۹ کیلترخ: ۵۲۳۲۲۴۵۱
واحد دبیرخانه مراجعه و پس از اخذ شرایط مناقصه پیشنهادهای خود را در پاکت های لاک و مهر شده حاظرک تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ به واحد دبیر خانه، به آدرس فوق تسلیم و در مقابل رسید دریافت نمایند.
تاریخ بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ خواهد بود.

شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری
پگاه

آگهی مناقصه عمومی مستر یج شماره ۹۶/۱۱/۱۷
شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری

نسبت به تأمین انواع مستر یج (رنگدانه) مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی و بر اساس برگ شرایط مناقصه و با رعایت کامل شرایط ذیل از پیمانکار واجد شرایط تأمین نماید.
لذا از تولید کنندگان معتبری که در این زمینه فعالیت می نمایند دعوت به عمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط مناقصه از تاریخ انتشار این آگهی همه روزه به استثنای روزهای تعطیل و با همراه داشتن معرفی نامه کتبی مهیور به مهر شرکت، به آدرس: کیلومتر ۴۵ بزرگراه تهران قم، حسن آباد قشاقویه، شهرک صنعتی ششم آباد، فاز ۳ بلوار سروسنات، گلسترخ ۹ کیلترخ: ۵۲۳۲۲۴۵۱
واحد دبیرخانه مراجعه و پس از اخذ شرایط مناقصه پیشنهادهای خود را در پاکت های لاک و مهر شده حاظرک تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ به واحد دبیر خانه، به آدرس فوق تسلیم و در مقابل رسید دریافت نمایند.
تاریخ بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۶/۰۸/۰۱ خواهد بود.

شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری
پگاه

آگهی مناقصه عمومی مستر یج شماره ۹۶/۱۱/۱۷
شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری

شرکت صنایع بسته بندی فرآورده های شیری
پگاه

شنبه ۲۲مهر ۱۳۹۶ - ۲۳ محرم ۱۴۳۹ - ۱۴ اکتبر ۲۰۱۷ - سال نو دو دم - شماره ۲۶/۴۱



پیش بینی ۱۱ اقتصاددان بر تر جهان در مورد آینده دنیا

برای بسیاری از شهرها قانون پامدادها ناخواسته بسیار مهم خواهد بود. تقریباً با اطمینان می توان گفت الگوهای بارش تغییر خواهند کرد، شاید به شدت بدتر شوند. همچنین تهدیدهای احتمالی متوجه لایه ازون هستند. اگر برخی از عناصر اساسی در مدل ها نادیده گرفته شوند، نتیجه کار می تواند به نمونه دیگری از مواردی تبدیل شود.

سیلابان مهندسی شده حتی اگر به بهترین نحو عمل کند، بازهم داخلی موقت است که باید به طور دائمی تمدید شود.

در مورد تکسیسید سولفور، اثر هواپخش خواهد بود. طبعاً بسیار می ماند و در نتیجه استراتوسفر باید به طور دائم با ذرات سولفات توسط راکت ها، بالن ها، هواپیماها و هر وسیله دیگری تغذیه شود. این جنبه موقی می تواند نسبتاً خوب یا نسبتاً بد باشد، با توجه به این که از کدام منظر به آن نگریسته می شود.

با یکسو، این فرایند می تواند در هر زمان تعلیق یا حتی متوقف

شود. برای مثال می توان امید داشت این توقف پس از کاهش جدی در انتشار گازهای گلخانه که در میان مدت حاصل می شود روی دهد (هر چند این پرسش باقی می ماند که تا چه حد می توان اطمینان داشت

سیستم به وضعیت «رنال» باز می گردد).

از سوی دیگر، رفتن به سوی ذره پاشی استراتوسفر می توانسد سیاره را به راهسکار درمانی اعتیادآور و طبعاً بسیار خطرناک وابسته کند که در آن صورت توقف آن کار ساده ای

است.دلی که معمولاً در مقابل تحقیق درباره سیلابان مهندسی شده، یا در آستانه ورود به بحث در مورد آن مطرح می شود این است که اگر افکار عمومی بهفهمد این رویکرد تا چه حد ارزان و آسان است، آن را به اشتباه به عنوان «راه حل» نه چندان گران برای مشکل تغییرات آب و هوایی با منشأ انسانی در نظر می گیرند.

با این منطق، حتی انتشار چنین اطلاعاتی هم می تواند از اراده سیاسی برای پای نهادن در مسیر دشوار کاهش چشمگیر انتشار گازهای گلخانه ای بکاهد. پس در نتیجه شاید بهتر است از همان اول اصلا بحث این راهکار مطرح نشود.

هدف من در ورود به جزئیات مربوط به مزایا و معایب راهکار سیلابان مهندسی شده برای مسأله تغییرات آب و هوایی نیست، تنها قصد دارم دانشی ابتدایی را در مورد موضوعات اساسی آن ارائه کنم.

این رویکرد در حال حاضر توجه کافی را کسب کرده است؛ تا جایی که همین حالا هم بخش قابل توجهی از ادبیات علم هواشناسی به آن اختصاص یافته و می توان به وسیله فضای مجازی در مورد آن اطلاعاتی به مدت آورد.

تا این لحظه به نظم خطوط کلی یک اجماع علمی در مورد نقش رویکرد سیلابان مهندسی شده برای مسأله تغییرات آب و هوایی نمایان شده است و همه افراد با آن چه به عنوان یک اجماع وصف می کنم، موافق نیستند، اما تعداد موافقان آنقدر هست که ارزشش را داشته باشد

طرحی کلی را بیش از پیش رفتن ترسیم کنیم.

تقریباً همه موافقت سیلابان مهندسی شده پیشنهادی ترسناک است؛ همراه با خطرات ذاتی کافی که آن را به گزینه ای نامطلوب در مقایسه با بسیاری از استراتژی های متعارف برای کاهش شدید انتشار گازهای گلخانه ای تبدیل می کند.

همچنین تقریباً همه موافقت که سیلابان مهندسی شده در مقایسه با شیوه های متعارف کاهش شدید انتشار گازهای گلخانه ای، احتمالاً راه بهرآب از ارزان تری برای پای نگه داشتن میانگین دمای جهانی خواهد بود.بخش بحث برانگیزتر اجماعی در حال ظهور است که می گوید خطرات اجتناب از تحقیق در مورد سیلابان مهندسی شده در حال حاضر (با در آینده ای نزدیک) بیشتر از خطرات انجام تحقیقات اولیه در حال حاضر (با در آینده ای نزدیک) در مورد این راهکار است.

مهم ترین استدلال در دفاع از انجام تحقیقات همان است که ابتدا توسط پاول کروتون در سال ۲۰۰۶ مطرح شد و آن زمان از حمایت کافی برخوردار نشد و حتی اکثریت ضعیف علمی با آن مخالفت کردند.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و مجمع عمومی فوق العاده شرکت خلد لوله ایران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۴۳۷۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۹۱۷۰۰۴ (نوبت دوم)

نظر به اینکه جلسه عمومی عادی به طور فوق العاده و مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۶/۰۸/۰۳ در محل دفتر مرکزی شرکت خلد لوله ایران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۴۳۷۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۹۱۷۰۰۴ (نوبت دوم) به جهت قانونی برسد لذا جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم) و جلسه عمومی فوق العاده (نوبت اول) به ترتیب برای سال ۱۳۹۶ مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۰۳ در محل شرکت تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم) و مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول):
۱- تصویب صورت های مالی سال (دوره) مالی منتهی به ۱۳۹۵/۱۲/۳۰
۲- تعیین بازرسی قانونی برای سال ۱۳۹۶ - انتخاب اعضای هیئت مدیره
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار ۶ سار مورد

هیئت مدیره

آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۶۱۰۷
نوبت اول

فرماندهی پشتیبانی منطقه ۳ ذوالفقار نزاجا
در نظر دارد اقلام مشروحه ذیل را برابر شرایط و مشخصات موجود از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

مستحاضب ضرمن در دست داشتن اسلحه و فیش واریزی به مبلغ ۳۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۶۱۵۸۰۰۱۴۵۸۰۰۱ بانک سپه به نام وجود متفرقه پشتیبانی منطقه ۳ بات هزینه اوراق هر یک از مناقصه ها و موصوف و بسا الراه معرفی نامه کتبی، از تاریخ درج آگهی به مدت ده روز می توانند به مراجعه به مدیریت خرید و پیمان واقع در جاده قدیم کرج، سه راهی شهریار، بعد از زول ریل راه آهن، پشتیبانی منطقه ۳ ذوالفقار نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن ۰۶۶۲۸۳۶۸۹ و نمابر ۰۷۴۶۸۴۴۹ تماس حاصل نمایند.

فرماندهی پشتیبانی منطقه ۳ ذوالفقار نزاجا

آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۶۱۰۷
نوبت اول

بانک توسعه تعاون در نظر دارد اموال مستعمل و مستهلک خود را با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۱-م- ۹۶ به صورت الکترونیکی به فروش برساند.
گلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده، ارسال پیشنهاد قیمت، غلشایش پاکت ها، اعلام به برنده، واریزی وجه مزایده و تحویل کالا در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) از این طریق امکان پذیر می باشد.
غلامقندبن در شرکت در مزایده می بایست در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت اسناد ارزیابی الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

تاریخ انتشار مزایده در سامانه: ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۶/۷/۲۲

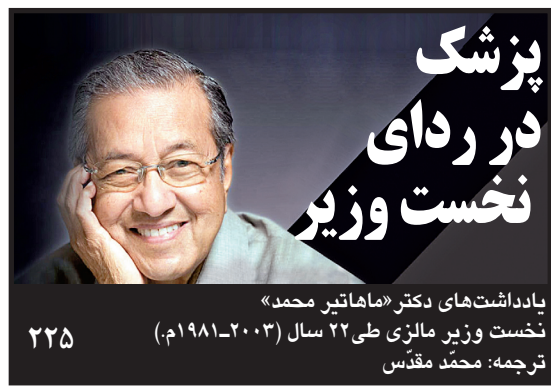
مهلت بازدید از اقلام مزایده: از روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۷/۲۳ تا روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۷/۳۰

مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سامانه: از تاریخ انتشار تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۷/۲۳

زمان غلشایش پیشنهاد ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۸/۰۱

زمان اعلام به برنده: ساعت ۱۱:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۸/۰۸

دفعه ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸



یادداشت‌های دکتر «هامانیر محمد»

نخست‌وزیر مالزی طی ۲۲ سال (۲۰۰۲–۱۹۸۱م) ترجمه: محمد مقدس

هرگز آماده عکس‌العمل او نبودم. او از خشم برافروخت و فریاد زد: «این آدم مجرم است و من قصد دارم به زندانش اندازم.» چه مردم خوششان بیاید و چه خوششان نیاید.» سپس به سمت کمد بزرگی در دفترش رفت و بسته فطوری از پرونده‌ها را بیرون کشید و آن را روی میز در برابر من قرار داد و گفت: «می‌توانی اگر خواسته باشی این پرونده‌ها را ببینی، همه چیز مستدل و مستند است و او سزاوار رقتن به زندان است.» میزان خشم او بیش از آن بود که بتوان تحملش کرد. گنج و منگ نشستم زیرا تصور می‌کردم که نظرات من به عنوان معاون نخست‌وزیر – اعم از اینکه موضوعی از چه قرار باشد – گوش‌های شنوایی خواهد یافت ولی ظاهراً “تون حسین”، نظر دیگری داشت و همین که فریاد آغاز کرد، زبانش بند آمد و تنها به اشاره سر، بسنده کردم.

ولی بیشترین چیزی که بر رابطه ما تأثیر گذاشت، شیوه محافظه‌کارانه او در تصمیم‌گیری‌ها بود. با اینکه مقام معاونت نخست‌وزیری به معنای داشتن نفوذ زیاد است، اما شما هرگز نمی‌توانی کاری را که می‌خواهی، انجام دهی مگر آنکه نخست‌وزیر با تو هم‌نظر باشد. ولی ایسن من بودم که از دیدگاههای خود عدول می‌کردم زیرا معمولاً آن باری و حمایت را نمی‌دیدم. یکی از مسائلی که احساس ناکامی شدیدی برابم به دنبال داشت مربوط به ادعای حاکمیت ما بر جزیره‌ای در دریای چین جنوبی بود. بر خلاف دیگر جزایری که بیشتر عبارت از دیواره‌های مرجانی زیر سطح آب هستند، در “امبونیا کای” درختان و مساحت کافی برای تأسیس فرودگاه وجود دارد و این جزیره نزدیکی جغرافیایی بیشتری با “مالزی” دارد تا “ویتنام”. کشورهای متعددی از جمله “چین” و “فیلیپین” نیز مدعی حاکمیت بر این جزیره وابسته به “مجموع جزایر سراتانی” هستند.

ابتدا “تون حسین” با برنامه‌های من برای مطالبه “مالزی” مبنی بر قرار دادن “امبونیا کای” تحت حاکمیت “مالزی” موافقت کرد ولی یک هفته بعد از آن، نظر خود را عوض کرد و این گمان که درخواست ما ممکن است آتش رویارویی با کشورهای دیگر را شمع‌ل سازد، معتقدم که دو یا سه وزیر با نظری من موافق بودند ولی این موافقت را آشکارا اعلام نمی‌کردند. من تا به امروز اطمینان دارم که اگر “تون حسین” از تصمیم خود عدول نمی‌کرد، “امبونیا کای” به ما بازمی‌گشت.

شاید این مسئله، خیلی کوچک به نظر آید ولی به ویژه در پرتو مناقشه‌هایی که پیرامون محدود بودن منابع طبیعی در جهان و اتمام آنها مطرح بود، اهمیت زیادی داشت ما از ماهیت منابع زیرزمینی و پیرامونی جزیره “امبونیا کای” خبر نداریم ولی با توجه به اینکه اکنون دارای فناوری لازم برای حفاری در سطوح عمیقی در کف دریا هستیم حتی امکان وجود نفت در آنجا منتفی نیست. به هر حال این جزیره به “مالزی” از هر کشور دیگری نزدیک‌تر است زیرا کمتر از ۱۳۰ کیلومتر با “صباح” و “سراواک” فاصله دارد و با این ادعا که این جزیره بخشی از اراضی ماست، می‌توانستیم روی بخش بزرگی از انبهای پیرامون آن هم انگشت بگذاریم.

به حق گفته می‌شود که همه این جزایر نزدیک به یکدیگر و تعدادی از جزایر مرجانی متصل به هم باید متعلق به ما باشد زیرا در فلات قاره ما قرار دارند. برای اعلام تعلق آنها به ما نشان‌هایی روی همه آنها قرار داده‌ام. سرانجام نیز “ویتنام” جزیره “امبونیا کای” را اشغال کرد و نیروهای خود را در آنجا مستقر ساخت و ما متعهد شدیم ادعای آن را به چالش نکشیم. مشکل در چنین ادعاهایی آن است که شما باید همواره حضور محسوسی در آنجا داشته باشید تا ادعای خود را تحمیل کنید و این ادعا قابل باور هم باشد. در پی از دست دادن “امبونیا کای”، روی [جزیره]“لایانگ –لایانگ” انگشت گذاشتیم. اسم دیگرش “سولوریف” است. توافق کردیم نیروهای خود را به آنجا گسیل داریم.

ادامه دارد

محمد رضا ششیانی
سفير سابق ايران در سوریه در کافه خبر خبرگزاری خبرآنلاین به بررسی صحنه میدانی و سیاسی سوریه پرداخته و چشمم انداز آن را مورد بررسی قرار داد .

ما وقتی از سوریه حرف می‌زنیم، از چه چیز حرف می‌زنیم؟ مجموعه‌ای از درهم تنیدگی، از هم گسیختگی، اتحادها، تضادها، منافع منطقه‌ای و بین‌المللی و حضور گروه‌های مختلف در صحنه سوریه باعث شده است کمتر تحلیلگری بتواند فاشانه سسوریه را به شکل دقیق‌ی تحلیل و تبیین کند. در حال حاضر آنچه بر سوریه گذشته است باعث شده است چشم انداز مشخصی برای بحران آن مشخص نباشد. در حال حاضر چه تحولاتی در صحنه سیاسی و میدانی سوریه

تحولات سوریه یک صحنه بسیار پیچیده ای است، علش عوامل مختلفی می‌تواند باشند. یکی از علت‌ها درواقع حضور بازیگران مختلف و متعدد در این بحران است. اعم از بازیگران بین‌المللی و منطقه‌ای و همچنین یکسری تنوع داریم که هر کدامشان منافع اختیار داغش را دنبال می‌کنند. تضارب و تضاد منافع خودش بر پیچیدگی بحران اضافه می‌کند. به همین خاطر دستپاچی به راه حل و مائلر کرده و هم بازیگران عامل سوری را کمربگ کرده است.آلای تقریباً وقتسی می‌خواهد بحران سوریه را یک نگاه کلی از بالا

راحت تر موضوع را تشریح کرد. براساس همین چیدمان و آرایش سیاسی نیروها، تقریباً وضعیت میدانی سوریه در دو بخش از نظر جغرافیایی قابل تقسیم است. اگر از شمال به جنوب خطی رسم کنید شده که سوریه را به شرق و غرب تقسیم کنید یک بخش شرقی سوریه است که تقریباً می‌توان گفت کاملاً در اختیار داغش است. یعنی ما یک حضور یکدست داغش را در آنجا شاهدیم، یعنی از رقه بگیرد تا دیرالزور و مناطق مختلف دیگر. (بخش خاکستری) البته قیلا مناطق بیشتری که آلان به رنگ قرمز دیده می‌شود هم خاکستری پس بود. یک طرف نیروهای یکدست داغش بودند. طرف غرب، نیروهای متوع اعم از جبهه النصره و احرار الشام و گروه‌های مختلفی که شکل گرفته

منطقه ادلب، حمص و حما، غوطه شرقی و جنوب سوریه که درعا و سوادست، آلان تقریباً توافقتامه منطقه جنوب امضا شده در قالب آن دستورالعمل آستانه، توافقی بین روس‌ها، آمریکایی‌ها و اردن ایجاد شده که درواقع این منطقه، منطقه عاری از تنش باشد. منطقه غوطه دمشق هم در قالب آستانه به نوعی تحت کنترل و مدیریت است. یعنی ما یک کشور داریم که در شرق و غرب تقسیم شده که سر بر آن مذاکره صورت می‌گیرد که نهایی نشود و مذاکرات اخیر در آن در تهران انجام شد و تقریباً پیشرفت‌های خوبی در این موضوع داشت، توافقاتی است که بین ایران، ترکیه و روسیه در رابطه با چگونگی استقرار آتش پس در این منطقه انجام می‌شود. این مسئله باعث شد که جبهه غرب عملاً دیگر از دستور کار حرکت نظامی خارج شودو

۵۵ کیلومتر دور زند و خوشدار و به مرزهای عراق رساندند که عملاً آلان عملیات و پاکسازی که اینجا انجام می‌شود، آن هدف آمریکایی در این موضوع را دیگر محقق نمی‌کند. یعنی امکان اینکه بخواهد قطع کند وجود ندارد. در منطقه جنوب هم فی‌المجموع توافقی که بین آمریکایی‌ها و روسها اتفاق افتاد توافق خوبی بود.

چرا روس‌ها توافقات خود را با ایران و یا در آستانه مطرح نمی‌کنند؟ ایسن نوعی تکرری محسوب نمی‌شود؟

به رغم اینکه جمهوری اسلامی ایران و ترکیه به عنوان دو عضو رسمی آستانه نقش مستقیمی در آن نداشتند و بالاخره شاید

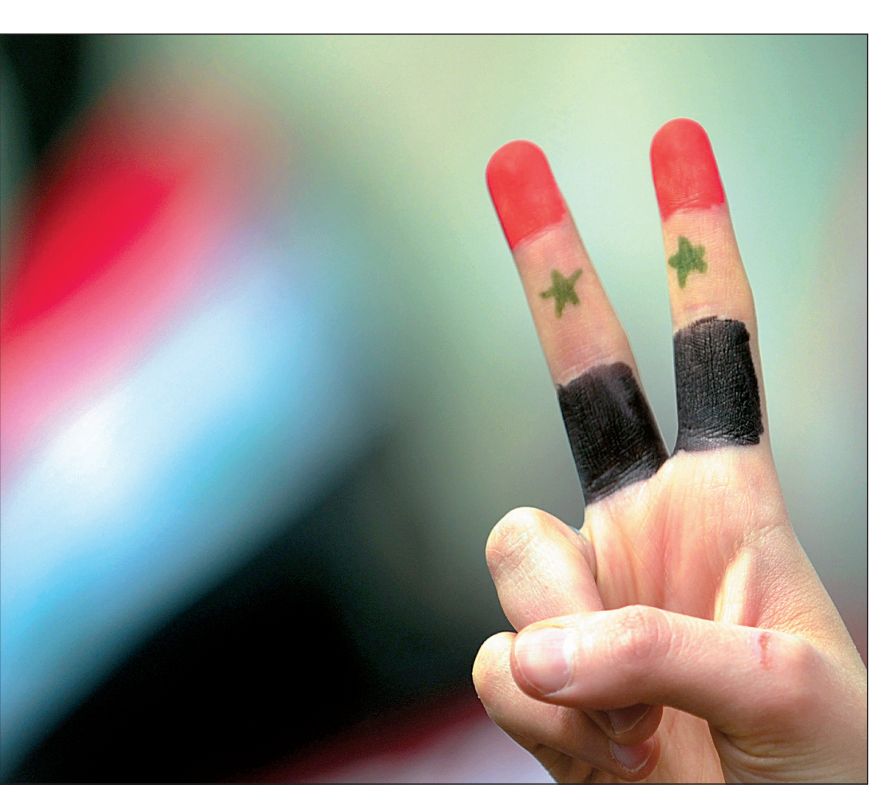
را داریم. جبهه‌النصره ایستادگی کرد ولی توانست، خسارت‌های سنگینی

که حزب الله در این منطقه از خود نشان داد را شامل می‌شود. شاید مثلاً عملیاتی که حزب الله در این میدان انجام داد از نظر نظامی بی‌نظیر بوده باشد. یعنی تحلیلگران نظامی اتفاق نظر دارند. اینکه به هر حال به شرایط سخت جغرافیایی که این منطقه هست، حزب‌الله چگونه توانسته در این مسئله نقش داشته باشد که در دو مرحله انجام شد. یک مرحله با جبهه النصره بود که تمام شد و صلح کردند و جبهه‌النصره بساط خود را جمع کرد و به ادلب رفت. مرحله دوم، مرحله درگیری با داعش بود. سیدحس نصرالله طی یک سخنرانی علنا به داغش گفت که اگر می‌خواهید تجربه جبهه النصره را شما هم تکرار کنید ما آمادگی‌اش را داریم. جبهه‌النصره ایستادگی کرد ولی توانست، خسارت‌های سنگینی

هدف این است که اولاًسرزمین آزاد شود و ثانیاً اهدافی که میسر هست تأمین شود و همچنین، این خطر صرفاً مربوط به سوریه نبود و این عناصر در داخل لبنان هم حضور داشتند. یعنی یک موضوع مشترک لبنان و سوری بود و لبنانی‌ها اصرار داشتند که با از طریق مذاکره یا جنگ این موضوع را فیصله دهند و عملاً هم همان شد و تقریباً در این چند روز اخیر فیصله یافت.

*** مسئله شمال سوریه هم مهم است و روند پیچیده ای در آنجا وجود دارد. این روند چگونه پیش رفته است؟**

مسئله دیگر بحث شمال سوریه است که درواقع آن را هم به صورت مختصر می‌گویم، دو منطقه در شرق و شمال سوریه الان برای درگیری کاندیدا هستند



که یکی رقه است برای پاکسازی که عملاً آمریکایی‌ها با اتکا به نیروهای کرد تلاش دارند که به رقه وارد شوند. ترکیه به شدت مخالف این ماجراست چون باعث قدرت گیری هرچه بیشتر کردها می‌شود و این خطری برای ترکیه محسوب می‌شود. ترکیه خواهان حذف عنصر کردی است و آمادگی خود را برای تأمین نیرو از جانب خودش اعلام کرده است. ورود ترکیه در این بازی مرده موافقت دولت مرکزی دمشق نیست و روس‌ها هم نقش‌گیری خیلی پررنگ ترکیه را در این موضوع نمی‌پسندند. آمریکایی‌ها به سر می‌برند.

– بحران سوریه چرا برای ترکیه پیچیدگی‌های فراوانی دارد؟ ترکیه

را متحمل شد و در آخر پذیرفت که گفتگو کند و از طریق گفتگو برود. شما هم اگر قبول می‌کنید از همین الان بپایید گفتگو کنید، شروط ما را بپذیرید و بروید. در این میان سیدحسین به دو شرط هم اشاره کرد: یکی تبادل اسراء و دیگری اول داعش نپذیرفت و درگیر نشد ولی بعد از چند روز داعش درخواست شروع مذاکره را کرد که

شاهد این هستیم.

چرا سوریه خودش در ابتدا قبول نداشت که این مذاکره با داعش شکل گیرد؟

تاکید دولت سوریه بر این بود که یک نیروی داعشی نباید در آنجا زنده ماند که در صورتی که در میدان جنگ، جنگ هدف نیست و

خوب به نظر می‌رسد. چون به هر حال آنچه مدنظر جمهوری اسلامی ایران است، بازگشت آرامش به سوریه است. اگر هر چه زودتر آرامش به سوریه برگردد خون کمتری ریخته می‌شود و خسارات کمتری به مردم سوریه وارد می‌شود. به همین دلیل هر اقامی که در جهت تنش زدایی در جغرافیای سیاسی- اجتماعی سوریه اتفاق بیفتد، مورد تأیید ماست.

حتی در غوطه شرقی دمشق هم اگر روس‌ها مستقیماً با جیش الاسلام توافقی امضا کردند این هم مورد تأیید جمهوری اسلامی ایران است. آلان یک جبهه اصلی که درواقع خیلی فعال است، قسمت غرب سوریه و هم مرز با لبنان است که درگیری‌های قلمون و اقتدار

پشت روند آشتی ملی، آتش پس و توافقات اینگونه‌ای در دستور کار قرار بگیرند. آلان عمده تلاش‌ها به سمت شرق است که بیابند خطری که این منطقه را در بر می‌گیرد که برطرف کند. آمریکایی‌ها در این معادله در منطقه تنف با پیگیری چند هدف مستقر شدند. اولاً اینکه منطقه جولان یکسند که این کمربند به نوعی امنیت رژیم صهیونیستی را تأمین کند و از طرف دیگر جلوی خطرانی که درواقع ناشی از حرکت داعش به سمت جنوب، اردن و سرانجام است. را بگیرد. یک هدف دیگرشان هم این بود که اتصال جغرافیایی بین عراق، سوریه، لبنان و ايسران را قطع کنند، یعنی نوع پایگاهی که اینجا زده اند حاکی از این بسود که آنها می‌خواهند اصلاً در این منطقه بمانند و یک محدوده جغرافیایی را تعیین کردند که ۵۵ کیلومتر است و اعلام کردند که این منطقه محدوده ای است که هیچ گروهی حق وارد شدن ندارد. چه دولت سوریه، چه روسیه و چه ایران حق وارد شدن به این منطقه را ندارند. این منطقه هم در واقع از بعد از تنف تا دیرالزور و البوکمال یک منطقه بیابانی است. درواقع خط ترانزیت را در اینجا بستند. کاری که شدد این بود که این بخش افتاد ارتش سوریه از نیم دایره با شعاع

بودند. با تحول مهمی که در حلب اتفاق افتاد، بحث آزادسازی حلب، برکه میدانی را روند تحولات میدانی حضور عربستان هم قابل توجه و به نفع ارتش سوریه و هم پیمانان سوریه تغییر یافت. – از این نقطه به بعد مذاکرات آستانه شکل می‌گیرد و راه حل سیاسی قوت می‌گیرد؟ – از آن مقطع بود که تقریباً راه حل سیاسی به عنوان جزئی از بحران در دستور کار بقیه بازیگران قرار گرفت. یعنی اینجا می‌بینیم که ترکیه وارد می‌شود و آستانه را می‌پذیرد و شرکت می‌کند و نشست آستانه شکل می‌گیرد. با شکل گیری نشست آستانه تفکیک بین جریان‌های مسلح که خواستار است. بحران‌های دیگر تقریباً از یک معادله حاکم‌تر یک یا دو مجهولی برخوردار است اما این صورت یک معادله چندمجهولی است. در بحث شرایط آخرین وضعیت سوریه می‌توان روی نقشه سوریه

کنید، می‌بیند که امریکا، روسیه و قدرتهای منطقه اعم از جمهوری اسلامی ایران و ترکیه حضور دارند. حضور عربستان هم قابل توجه و تأثیرگذار است. دیرالزوری رژیم صهیونیستی و خواسته‌های این رژیم که سسمی می‌کند با طرف‌های مختلف لای می‌گردد و خواسته‌ای خود را تحمیل کند نیز وجود دارد. این جغرافیای سیاسی سوریه و بازیگران بزرگ غیردولتی و داخلی مثل پدیده ای به نام داعش یا شاخه‌های مختلف القاعده آنها هم بازیگران بزرگ غیردولتی و داخلی است. یک ملغمه یا مخلوطی از وضعیت سیاسی را شکل داده‌اند که با بحران‌های دیگر متفاوت است. بحران‌های دیگر ترکیه و ايسران‌های دیگر تقریباً از یک معادله حاکم‌تر یک یا دو مجهولی برخوردار است اما این صورت یک چندمجهولی است. در بحث شرایط آخرین وضعیت سوریه می‌توان روی نقشه سوریه

روابط بین‌الملل

بازی بزرگان

در جغرافیای سیاسی سوریه

جغرافیای سیاسی سوریه و بازیگران بزرگ غیر دولتی و داخلی مثل پدیده ای به نام داعش یا شاخه های مختلف القاعده آنها به جرایان ها و گرایش های مختلف سیاسی، یک ملغمه یا مخلوطی از وضعیت سیاسی را شکل داده اند که با بحران های دیگر متفاوت است

اگر هر چه زودتر آرامش به سوریه برگردد خون کمتری ریخته می شود و خسارات کمتری به مردم سوریه وارد می شود

در حال رخ دادن است. مجموعه تحولات و پیش‌روی‌های ارتش سوریه و توافقات سیاسی در آستانه می‌تواند توافقات سیاسی قابل توجهی در آینده شکل دهد؟ مجموعه این سوالات باعث شد خبرگزاری خبرآنلاین با محمد رضا ششیانی سفير سابق ايران در سوریه گفتگو کند که متن این مصاحبه را می‌خوانیم:

– آقای ششیانی شما در اوج بحران سوریه در این کشور حضور داشتید. قبل از آن جنگ روزه در لبنان را هم در این کشور تجربه کرده بودید. ارزیابی شما در حال حاضر از این بحران چیست؟ کسی که از فضای میدانی و جبهه بندی گروه‌ها در شهرهای مختلف خبر نداشته بودید. ارزیابی تحلیل خیلی دقیق‌تری نمی‌تواند ارائه کند. فضایی که اکنون در مثلث سوریه، اردن و عراق وجود دارد، بسیار پیچیده می‌رسد. اینکه کردها یا آمریکایی‌ها قصد چه کاری را دارند یا بحث دیرالزور یا فضای کلی داعش که درعراق تضعیف شده در سوریه به کجا خواهد رسید؟ درواقع یک شمای کلی از این وضعیت میدانی بفرمایید و این را هم به این وصل کنید که چه طور شده که فضای میدانی الان به اینجا برسد و پیشرفت به چه صورت است؟

*** اینکه شما اشاره کردید نکته درستی است که به هر حال صحنه**

شنبه ۲۲ مهر ۱۳۹۶ – ۲۳ محرم ۱۴۳۹ – ۱۴ اکتبر ۲۰۱۷ – سال نو د و دوم- شماره ۲۶۸۴۱

یا آمریکا بر سر چه مسائلی تناقض دارد؟

* نگرانی اصلی ترک‌ها در ابتدای بحران، ساقط کردن حکومت در دمشق بود. حتی اردوغان اعلام هم کرده بسود که در حلب نماز می‌خوانم و مشتق به زودی آزاد خواهد شد. آلان به دلایل مختلف اولویت‌های ترکیه عوض شده یعنی آلان دیگر ترکیه به دنبال ساقط کردن حکومت در سوریه نیست. البته بیان نمی‌کند ولی فاش‌تر حاکی از این است که اصلاً اولویت‌های دیگری دارد. اولاً خطر کردی بیش‌ترین رقیب جغرافیای گسترده ای هم در اختیار بگیرند. کلاه کردها در نقاط مختصری پراکنده بودند ولی آلان یک کمربند کامل تا فرات را دارند. منطقه زرد، کردها هستند. حتی خود رقه یک منطقه عربی است

و اصلاً کردها در آنجا نبودند ولی این اعلام‌شاهد این هشتم که یک گستره جغرافیایی بزرگی را کردها تحت سیطره خود دارند. کردها تلاش داشتند که این دو منطقه را به سه‌مدیگر از نظر جغرافیایی وصل کنند که باز ترکیه وادار شد که بخشهایی از خاک سوریه را در اینجا اشغال کند. یعنی این منطقه یک خاکستری رنگ و سبز کم رنگ بالا منطقه‌ای است که کردها وارد شدند و اصلاً در این منطقه حضور نظامی دارند. پس اشتباه سیاسی ترکیه باعث شد که الان اولویتشان کردها بشوند. بحث دیگری که مطرح است موضوع ساینورت و حمایت مالی و تسهیلاتی است که از نیروهای تروریستی می‌کرند و عملاً مشکلات امنیتی در داخل ترکیه را رقم زده است. به همین خاطر ترکیه الان صرفاً دنبال این است که هرچه بتواند مانع از برگه کردی شود و کمک کند برای بازگشت یک آرامش نسبی که بتواند این بحران را مدیریت کند.

– پس از رقه کدام جبهه است که بیشترین درگیری را در آن شامد هستیم؟

*** جبهه دیگری که آلان به عنوان جبهه بعد از رقه خیلی در اولویت قرار دارد و تقریباً همه هم روی آن اتفاق نظر دارند، بحث دیرالزور است که عملاً آلان درگیری‌هایی را در جنوب دیرالزور شاهد هستیم. حضور نیروهای ارتش سوریه در نزدیکی دیرالزور در شهرالسنجه خودش یک حرکت رو به جلویی است که به سمت دیگران شدن و پاکسازی دیرالزور از وجود داعش است. این تقریباً شرایط میدانی است.**

ادامه دارد

آگهی مزایده

شرکت سرمایه گذاری گروه صنعتی رنا (سهامی عام) در نظر دارد تعداد ۵۰ واحد آپارتمان نوساز مسکونی خود را واقع در تهران، خیابان خاوران، روبروی شهرداری منطقه ۱۵، خیابان رستمی فر مجتمع مسکونی ۴۰۰ واحدی بعثت بلوک G به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به صورت یکجا و یا مجزا به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش رساند. متقاضیان می توانند جهت اخذ مدارک و تکمیل فرم شرکت در مزایده و هماهنگی جهت بازدید به آدرس: خیابان شریعتی خیابان دستگردی (ظفر) نرسیده به نفت شمالی شماره ۱۶۲ طبقه دوم، امور اداری و یابه آدرس مجتمع مسکونی و آدرس سایت شرکت www.renainvestment.com به نشانی **حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۱۰** مراجعه نمایند.

ردیف	طبقه	تیپ	مساحت مفید	قیمت پایه(ریال)	توضیحات
۱	همکف	A	۸۶٫۲	۲٫۱۷۸٫۷۶۶٫۸۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲	همکف	B	۱۱۱٫۱	۲٫۷۳۸٫۶۲۷٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳	همکف	C	۶۹٫۲	۱٫۷۴۶٫۵۵۶٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴	همکف	D	۶۶٫۸	۱٫۷۰۱٫۰۱۰٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۵	اول	A	۸۶٫۲	۲٫۲۰۲٫۳۸۵٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۶	اول	B	۱۱۱٫۱	۲٫۷۹۰٫۹۵۵٫۷۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۷	اول	C	۶۹٫۲	۱٫۷۷۸٫۸۴۲٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۸	اول	E	۷۸٫۴	۲٫۰۲۲٫۴۱۷٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۹	اول	F	۷۸٫۴	۲٫۰۲۲٫۴۱۷٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۰	دوم	A	۸۶٫۲	۲٫۲۴۳٫۹۳۴٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۱	دوم	B	۱۱۱٫۱	۲٫۸۴۴٫۱۷۲٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۲	دوم	C	۶۹٫۲	۱٫۸۱۱٫۹۱۹٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۳	دوم	E	۷۸٫۴	۲٫۰۶۰٫۳۳۳٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۴	سوم	A	۸۶٫۲	۲٫۲۸۶٫۲۵۸٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۵	سوم	B	۱۱۱٫۱	۲٫۸۹۸٫۶۱۱٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۶	سوم	C	۶۹٫۲	۱٫۸۴۵٫۶۲۰٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۷	سوم	D	۶۶٫۸	۱٫۷۷۹٫۰۹۹٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۸	سوم	E	۷۸٫۴	۲٫۰۹۹٫۰۱۴٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۱۹	سوم	F	۷۸٫۴	۲٫۰۹۹٫۰۱۴٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۰	چهارم	A	۸۶٫۲	۲٫۳۲۹٫۴۴۴٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۱	چهارم	B	۱۱۱٫۱	۲٫۹۵۴٫۰۵۰٫۵۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۲	چهارم	C	۶۹٫۲	۱٫۸۸۰٫۰۱۲٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۳	چهارم	D	۶۶٫۸	۱٫۸۱۲٫۰۳۲٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۴	چهارم	E	۷۸٫۴	۲٫۱۳۸٫۷۳۳٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۵	پنجم	A	۸۶٫۲	۲٫۳۷۳٫۴۹۲٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۶	پنجم	B	۱۱۱٫۱	۳٫۰۱۰٫۶۰۰٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۷	پنجم	C	۶۹٫۲	۱٫۹۱۵٫۰۹۶٫۸۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۸	پنجم	D	۶۶٫۸	۱٫۸۴۵٫۷۶۶٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۲۹	پنجم	E	۷۸٫۴	۲٫۱۷۸٫۷۴۷٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۰	پنجم	F	۷۸٫۴	۲٫۱۷۸٫۷۴۷٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۱	ششم	A	۸۶٫۲	۲٫۴۱۸٫۴۹۹٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۲	ششم	B	۱۱۱٫۱	۳٫۰۶۸٫۲۶۱٫۳۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۳	ششم	C	۶۹٫۲	۱٫۹۵۰٫۸۷۳٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۴	ششم	D	۶۶٫۸	۱٫۸۸۰٫۰۱۶۸٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۵	ششم	E	۷۸٫۴	۲٫۲۱۹٫۸۲۸٫۸۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۶	هفتم	A	۸۶٫۲	۲٫۴۶۴٫۳۴۷٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۷	هفتم	C	۶۹٫۲	۱٫۹۸۷٫۴۰۱٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۸	هفتم	D	۶۶٫۸	۱٫۹۱۵٫۲۳۸٫۰۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۳۹	هفتم	E	۷۸	۲٫۲۶۱٫۶۹۴٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۰	هفتم	F	۷۸٫۴	۲٫۲۶۱٫۶۹۴٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۱	هشتم	A	۸۶٫۲	۲٫۵۱۱٫۰۶۷٫۸۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۲	هشتم	B	۱۱۱٫۱	۳٫۱۸۷٫۱۳۸٫۳۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۳	هشتم	C	۶۹٫۲	۲٫۰۲۲٫۹۹۹٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۴	هشتم	D	۶۶٫۸	۱٫۹۴۴٫۶۹۶٫۸۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۵	هشتم	E	۷۸٫۴	۲٫۳۰۴٫۴۲۲٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۶	هشتم	F	۷۸٫۴	۲٫۳۰۴٫۴۲۲٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۷	نهم	A	۸۶٫۲	۲٫۵۴۸٫۲۶۴٫۸۲۴	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۸	نهم	C	۶۹٫۲	۲٫۰۲۶٫۳۱۵٫۲۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۴۹	نهم	D	۶۶٫۸	۱٫۹۸۷٫۵۱۵٫۶۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری
۵۰	نهم	E	۶۸٫۴	۲٫۰۶۴٫۵۴۴٫۴۰۰	دارای پارکینگ، انباری، تأسیسات رفاهی شامل: سالن اجتماعات، سالن ورزشی، سونا و جکوزی و ۲ دستگاه آسانسور نفر بر و باری

امام علی (ع):

آداب و رسوم خود را به فرزندان
تحمیل نکنید زیرا آنان برای زمانی
غیر از زمان شما آفریده شده اند

شرح نهج البلاغه

شوهر مهربان در خانه



تقسیم کار در خانه معمولاً در بسیاری از خانه‌ها وجود ندارد. بین کار، رسیدگی به بچه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی، کارهای خانه معمولاً روی دوش مادر خانه است.

بعد از مدتی صدای مادر به شکایت بلند می‌شود. مسئولیت‌ها و حجم زیاد کارها او را واقعاً خسته می‌کند. شغل دوم او خانه داری است و شوهرها یا چشم‌هایشان را روی این وظایف می‌بندند و یا واقعاً نمی‌دانند چه کاری از دستشان بر می‌آید.

اگر می‌خواهید این مسئله به یک بحران در رابطه زناشویی تان تبدیل نشود باید دست به عمل بزنید. هر دو باید به فکر راه حل باشید و بهترین راه کار این است که خانه‌داری را با هم تقسیم کنید.

در صفحه ۶ بخوانید

یک تکه آسمان



خدایا

آن سان که من در برابر تو به گناه خود اعتراف کرده‌ام، تو نیز به آمرزش خود مرا بپذیر. و آن سان که خود را در برابر تو پست گردانیده‌ام مرا از لغزشگاه‌های گناه برگیر و آن سان که در انتقام گرفتن از من درنگ کرده‌ای، مرا در پرده رحمت خویش مستور دار.

بار خدایا، قصد مرا در اطاعت خویش پایداری بخش و بصیرتم را در پرستش قوی گردان و مرا توفیق کارهایی ده که با آن از آلودگی گناه شستشویم دهی، و چون بمیرانی بر آیین خود و آیین پیامبرت محمد (ع) بمیران.

از گناهان خرد و کلان خود، از بدیهای پنهان و آشکار خود، از لغزش‌های گذشته و حال خود به‌درگاه تو توبه می‌کنم، چونان توبه کسی که از آن پس حتی با خود سخن از گناه نگوید و در خاطر نگذارد که خطای پیشین از سر گیرد.

دعای سی و یکم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هفت



صفحه ۷

کودکان باهوش پیشتر عمر می‌کنند

یک دقیقه بیشتر کار می‌کنم!

از آن روز وقتی کتاب می‌خوانم و مطالعه می‌کنم و چشمان خواب‌آلودم می‌سوزند می‌گویم: فقط یک پاراگراف بیشتر! از آن روز وقتی پیاده‌روی می‌کنم و خسته می‌شوم و می‌خواهم برگردم می‌گویم: باشه... فقط یک قدم بیشتر!

از آن روز وقتی از کسی به خاطر لطفی که به من کرده است تشکر می‌کنم می‌گویم: باشه... یک جمله بیشتر... امروز دیگر «یک گام بیشتر» قانون زندگی من شده است. وقتی خسته و فرسوده می‌شوم و می‌خواهم دنیا متوقف شود تا استراحت کنم با خودم می‌گویم: باشه؛ فقط یک گام بیشتر...

نمک زندگی

روزگار غریبی است... نمکدان را که پر می‌کنی توجهی به ریختن نمک‌ها نداری اما زعفران را که می‌سابی به دانه دانه‌اش توجه می‌کنی. حال آنکه بدون نمک هیچ غذایی خوشمزه نیست ولی بدون زعفران ماه‌ها و سال‌ها می‌توان آشپزی کرد و غذا خورد... مراقب نمک‌های زندگیتان باشید. ساده و بی‌ریا و همیشه دم‌دست... که اگر نباشند وای بر سفره زندگی!

فقط یک گام بیشتر

یکی از دوستان می‌گفت: پدر بزرگ خدا بی‌امرز من قهوه‌خانه داشت. همیشه شب‌ها که خسته می‌شد و ساعت کار تمام می‌شد و می‌خواست قهوه‌خانه را ببندد، می‌گفت: به اندازه یک مشتری دیگر صبر می‌کنم و بعد می‌بندم.

او حریص نبود. ثروتمند هم نبود. پولش را هم راحت برای دیگران خرج می‌کرد. اما می‌گفت: تمام زندگی در آن یک قدم آخری است که بعد از خسته شدن بر می‌داری.

من هم به سبک او، وقتی که خسته می‌شوم و آماده می‌شوم که همه چیز را برای امروز تمام کنم، به یاد او، یک گام دیگر برمی‌دارم. و این روزها که مرور می‌کنم می‌بینم پدر بزرگم راست می‌گفت. زندگی در همین یک قدم آخر است.

شاید امروز این حرف برای شما خیلی ساده، بدیهی یا مسخره بیاید؛ نمی‌دانم. اما برای من آن روز یک حرف عجیب بود. همان شب با خودم قرار گذاشتم: یک گام بیشتر بردارم.

از آن روز هر وقت که کار می‌کنم و خسته می‌شوم، می‌گویم: باشه... فقط



▲ زنان زحمتکش استان خراسان شمالی / عکس‌ها: تسنیم

• یگانه خدماتی

نیمه دوم سال یعنی باران و برف و میوه‌های خوش رنگ و البته گاهی از سرما بیمار شدن! بسیاری از مردم و به خصوص بچه‌ها از همین روزهای ابتدایی فصل پاییز درگیر بیماری شدند. شاید به همه آنها بگوئیم سرما خورده‌اید اما خیلی وقت‌ها این سرما خوردگی در واقع آنفلوآنزاست و البته برعکس!

شناختن فرق‌های این دو بیماری و البته راه‌های درمان شان کمک می‌کند دوران بیماری را بهتر بگذرانیم و البته زودتر به سلامتی برسیم و داروهای غیر ضروری مصرف نکنیم.

علامت‌های متفاوت

سرماخوردگی معمولاً با درد گلو آغاز می‌شود که پس از یک یا دو روز ناپدید می‌شود. آبریزش بینی و گرفتگی آن با سرفه چهار یا پنج روزه همراه است. تب در بزرگسالان رایج نیست، اما تب خفیف ممکن است و کودکان احتمالاً همراه با سرماخوردگی تب هم دارند. در نشانه‌های سرماخوردگی در چند روز نخست بینی پر از ترشحات آبکی می‌شود که پس از آن این ترشحات غلیظ‌تر و تیره‌تر می‌شوند. خلط تیره طبیعی است و معمولاً به این معنا نیست که به یک عفونت باکتریایی مانند عفونت سینوس مبتلا شده‌اید. علائم سرماخوردگی معمولاً حدود یک هفته طول می‌کشد. در سه روز ابتدایی که نشانه‌های سرماخوردگی را دارید، بیماری‌تان واگیردار است. این به این معناست که می‌توانید سرماخوردگی را به دیگران انتقال دهید. اگر پس از یک هفته به نظر نمی‌رسد نشانه‌های سرماخوردگی در حال بهبود باشد، ممکن است یک عفونت باکتریایی داشته باشید که باید آنتی‌بیوتیک مصرف کنید.

گاهی ممکن است نشانه‌های سرماخوردگی با ورم مخاط بینی ناشی از آلرژی (تب یونجه) یا یک عفونت سینوسی اشتباه شود. اگر نشانه‌های سرماخوردگی به سرعت آغاز شوند و پس از یک هفته در حال بهبود باشند، معمولاً سرماخوردگی است نه آلرژی. اگر پس از یک هفته به نظر نمی‌رسد نشانه‌های سرماخوردگی شما بهتر شده است، با پزشک خود مشورت کنید تا ببینید آیا به آلرژی یا سینوزیت مبتلا شده‌اید یا خیر.

اما علائم آنفلوآنزا معمولاً جدی‌تر از نشانه‌های سرماخوردگی هستند و به سرعت آغاز می‌شوند. نشانه‌های آنفلوآنزا شامل گلودرد، تب، سردرد، تیر کشیدن و درد عضله، گرفتگی و سرفه می‌شود. آنفلوآنزای خوک هم بطور خاص با حالت تهوع و اسهال همراه است.

بیشتر نشانه‌های آنفلوآنزا در طول دو تا پنج روز بهتر می‌شود. اما احساس بی‌حالی برای یک هفته یا

درباره دو بیماری رایج این روزها

سرماخوردگی هارم یا آنفلوآنزا؟



بیشتر غیر معمول نیست. یک عارضه متداول آنفلوآنزا

سینه‌پهلو است به خصوص در بچه‌ها، افراد مسن یا کسانی که مشکلات قلب و ریه دارند. اگر متوجه کوتاهی تنفس شدید به پزشک مراجعه کنید. دیگر نشانه سینه‌پهلو تب است که پس از یکی دو روز که ناپدید می‌شود، بازمی‌گردد.

طول مدت ابتلا به این بیماری هم متفاوت است. آنفلوآنزا معمولاً زمان بیشتری لازم دارد تا خوب شود اما در سرما خوردگی این مدت کوتاه‌تر است.

تاکنون سه نوع ویروس آنفلوآنزا A، B و C شناخته شده‌اند که نوع A همه گیرتر است و ویروس آن از طریق ترشحات تنفسی (حلق و بینی) و از طریق سرفه و عطسه منتقل می‌شود.

به دلیل طولانی بودن زمان آنفلوآنزا این بیماری برای گروه‌های حساس می‌تواند آزاردهنده‌تر یا حتی خطرناک باشد. افراد بالاتر از ۶۵ سال، کودکان

زیر ۵ سال، مبتلایان به بیماری‌های قلبی و ریوی مزمن، خانم‌های باردار، مبتلایان به سرطان که تحت درمان هستند، مبتلایان به بیماری دیابت و نارسایی کلیه و کسانی که به هر دلیلی دچار نقص سیستم ایمنی هستند از جمله افراد در معرض خطر هستند که بیماری آنفلوآنزا در این افراد عارضه شدیدتری دارد و اگر بیماری به موقع و به درستی درمان نشود ممکن است حتی منجر به مرگ شود. در صورتی که

سرماخوردگی چنین خطراتی ندارد. راه‌های درمان کدامند؟

برای درمان آنفلوآنزا بیشتر از هر چیز استراحت توصیه می‌شود. در واقع این بیماری درمان دارویی خاصی ندارد. نباید برای آن آنتی بیوتیک بخورید. مساله‌ای که بسیاری از مردم نمی‌دانند یا جدی نمی‌گیرند و بیهوده آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند و بعد دچار مقاومت آنتی بیوتیکی و عوارض ناشی از آن می‌شوند.

گاهی و فقط به تشخیص و دستور پزشک داروهای ضد ویروس برای کاهش مدت زمان بیماری و شدت نشانه‌ها تجویز می‌شود که البته بیشتر برای افراد مسن و کسانی که خطر شدت گرفتن پیامدهای بیماری در آنان بالاست، مفید هستند.

برای درمان خانگی آنفلوآنزا خوردن شربت آبلیمو، سوپ مرغ، مرکبات و به خصوص پرتقال، خردل، ماست، عسل، زنجبیل، سیر، چای نعناع، ماساژ قفسه سینه با روغن کرچک، شست و شوی گلو و بینی با محلول آب نمک و استفاده از گیاه مریم گلی به عنوان یک دهان‌شو به توصیه شده است.

در سرماخوردگی معمولاً پزشکان داروهای ضد احتقان، آنتی هیستامین، ضد سرفه و ضد درد تجویز می‌کنند. داروهایی مثل کلد استاپ از رایج‌ترین داروهای درمان سرماخوردگی است. آنتی بیوتیک هم در موارد شدید و میکروبی شدن بیماری توصیه

می‌شود و باز هم بدون تجویز پزشک نباید سراغش بروید.

برای درمان خانگی هم سراغ مرکبات که ویتامین ث دارند، سوپ مرغ، چای کمرنگ و گرم، سیر، دمنوش آویشن، بخور دادن با اسطوخودوس و شست و شوی بینی و گلو با آب نمک بروید.

چطور پیشگیری کنیم؟

یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا رعایت بهداشت فردی است. هنگام عطسه و سرفه با دستمال جلوی بینی و دهان‌تان را بگیرید، مرتب دستها را با آب و صابون بشوید. اگر بیمار شده‌اید با کسی دست ندهید و روبوسی نکنید و فاصله یک متری با دیگران را حفظ کنید، در خانه استراحت کنید و به محل کار یا میهمانی نروید.

سعی کنید در این فصل بیشتر به تغذیه خود اهمیت بدهید. میوه‌های حاوی ویتامین ث را بیشتر مصرف کنید، از شلغم و لبو غافل نشوید، میوه و سبزیجات سبز تیره، قرمز و زرد مانند اسفناج، کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیر و... مصرف کنید و دمای منزل و محل کار را در حالت متعادل نگه دارید که نه زیاد گرم باشد و نه سرد. گرمای بیش از اندازه محیط باعث می‌شود عرق کنید و با اولین بادی که در فضای آزاد به شما می‌خورد بیمار شوید. دمای ۱۸ تا ۲۱ درجه دمای ایده آل برای محیط است.

قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ و در بسته هم احتمال ابتلا به این دو بیماری را بیشتر می‌کند. کمی در یا پنجره را باز بگذارید که ویروس‌ها درگیرتان نکنند. بخورهای اسطوخودوس و اکالیپتوس هم در پیشگیری از سرماخوردگی و البته آنفلوآنزا موثر هستند. واکسن آنفلوآنزا هم چند سالی است مورد توجه قرار گرفته که البته برای همه افراد توصیه نمی‌شود.

افراد بالای ۶۵ سال، افراد مقیم در آسایشگاه‌ها و اماکن نگهداری بیماران مزمن، بزرگسالان و کودکان دارای بیماری مزمن ریوی و قلبی عروقی از قبیل آسم، افراد دارای بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های مزمن متابولیکی، نارسایی کلیوی هموگلوبینوپاتی‌ها، ضعف سیستم ایمنی - کودکان ۲۳ تا ۶ ماه، افرادی که به مدت طولانی تحت آسپرین درمانی بوده‌اند، زنانی که در فصول مختلف مستعد عفونت با ویروس آنفلوآنزا در سه ماهه دوم و سوم حاملگی خواهند بود و همچنین افرادی که در معرض تماس بیماری آنفلوآنزا قرار دارند مانند شاغلان در مراکز ارائه کننده خدمات بهداشتی - درمانی، شاغلین در اورژانس‌ها، شاغلان در مراکز گردشگری، پرسنل ارائه دهنده خدمات شهری (متوفیات - دفع زباله‌های عفونی) و کارکنان مرگداری‌ها (کارکنانی که در قسمت‌های ذبح و تکه نمودن و پرکردن و دفع اجساد مرغ‌ها فعالیت داشته‌اند) باید این واکسن را تزریق کنند.

تئاتر

خورشیدهای همیشه

پردیس تئاتر شهرزاد این روزها در سالن سه، میزبان نمایش خورشیدهای همیشه به کارگردانی بهاره رهنما و تهیه‌کنندگی امیر خسرو عباسی است که تا ۲۵ آبان ماه هر شب ساعت ۲۱:۳۰ اجرا دارد.

خورشیدهای همیشه نگاهی به وضعیت زنان در روزهای پس از واقعه عاشورا از منظر حضرت زینب، حضرت ام البنین و حضرت رباب (س) دارد. در این نمایش اکرم محمدی در نقش حضرت ام البنین و بهاره رهنما در نقش حضرت ربابه در این اثر حضور دارند. این نمایش روایت زندگی سه تن از زنانی است که واقعه عاشورا روی آنها تأثیر زیادی داشته است.

در این اثر از حضرت زینب (س) صرفاً صدا و سایه پخش می‌شود و از حضرت رباب عشق و کشته شدن فرزندش روایت می‌شود. بخشی که به حضرت رباب اختصاص دارد، بیشتر روایتی عاشقانه است. قیمت بلیت این نمایش ۳۰ و ۴۰ هزار تومان تعیین شده است.

سینما

مالاریا

مالاریا فیلمی به کارگردانی و نویسندگی پرویز شهبازی و تهیه‌کنندگی مسعود رادایی محصول سال ۱۳۹۴ است.

فیلم مالاریا داستان دختر و پسری است که در تهرانگردی‌های خود با مردی برخورد می‌کنند که مشکلی دارد.

آن‌ها سعی می‌کنند راه حلی برای این مشکل پیدا کنند.

در این فیلم بازیگرانی مثل ساعد سهیلی، ساغر قناعت، آزاده نامداری و آذرخش فراهانی نقش آفرینی می‌کنند.

فیلم سینمایی مالاریا در هفتاد و سومین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم ونیز در بخش رسمی مسابقه افق‌ها پذیرفته شد. همچنین در بخش سودای سیم‌رغ سی و چهارمین دوره جشنواره فیلم فجر پذیرفته شده است.

این فیلم منتخب جشنواره‌های ورشو لهستان - بوسان کره جنوبی - شیکاگو آمریکا و... است.

پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم آغاز شد و یک فرصت خوب برای وقت گذراندن با خانواده و دوستان. اگر هنوز برای اوقات فراغت این هفته تان برنامه ریزی نکرده‌اید، ما برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



البته نه تنهایی. نمی‌دونم امیر رو یادت هست یا نه. همون دوست قدیمی ام که در شرکت هم سهام داره. خیلی وقت می‌شه که ندیدیش ولی حدس می‌زنم که احتمالا هنوز به یاد داریش. پشت صفحه آدرس و شماره تلفنش رو برات نوشتم. باهات تماس بگیر و اوضاع رو برات توضیح بده و بهش بگو قضیه مربوط به یکی از پرونده‌های شرکتته. نمی‌دونم قاتل اصلی کیه یلدا! شایداگه پیداش کنی کمک کنه که من آزاد بشم. من اصلا اون موقع توی محل جرم نبودم. راستی لطفا در مورد مقتول هم بیشتر تحقیق کن. اسمش علی صلاحیه. ازت ممنونم. دوست دارم احمد. نسبت به چیزی که انتظار داشتم نامه ی خیلی کوتاهی بود ولی حداقل یک راه برابم باز شده بود که بتوانم برای پدرم کاری کنم. کاغذ را برگرداندم و خواستم به شماره ی امیر زنگ بزنم که دیدم ساعت نزدیک به یک است و اصلا برای همین تماسی زمان مناسبی نیست. برای همین تصمیم گرفتم که تا بعد از ظهر صبر کنم و بعد به او زنگ بزنم. ساعت نزدیک به سه بود و من تقریبا خواب بودم که مینا بهم زنگ زد: سلام یلدا. ببخشید مزاحمت شدم می‌خواستم ببینم امروز رفتی سراغ بانک سوم یا نه؟

- آره رفتم. اومدم. مینا می‌تونی به لطفی در حقم بکنی؟

- آره چی شده؟ نگفتی کلید چی شد؟

- می‌خواستم در مورد یه نفر برام تحقیق کنی. - ظاهرا کلید برای همون بانک بوده در مورد کی؟ - علی صلاحی.

- علی صلاحی؟ برای چی می‌خواهی؟

- از صدای مینا معلوم بود که خیلی تعجب کرده. - نکنمی شناسیش؟

- آره خب می‌شناسمش!

- جدی؟ از کجا؟ (نفسم در نمی‌آمد)

- اینجا توی شرکت کار می‌کنه البته یه مدتی پیداش نیست. ازش خبر ندارم. نگفتی برای چی می‌خواهی؟

قلبم هری ریخت پایین. پدرم به قتل یکی از کارمندانش متهم بود: پس هیچی. کار خاصی ندارم. مینا یه خواهش دیگه. می‌تونی حقوق این ماه و ماه بعدی کارمندا رو بریزی به حسابشون؟

- راستش یلدا بابات این کارو کرده بود. برای همین اون روز ازت پرسیدم که به نظرت بابات می‌دونست می‌خوان دستگیرش کنن یا نه. خب الان مشخصا می‌دونست. حقوق کارمندا رو برای سه ماه بهشون پرداخت کرده و برات یه کلید گذاشته که مربوط به یه صندوق اماناته که معلوم نیست توش چی برات گذاشته توام به من نمی‌گی.

باز یک نفس عمیق کشیدم که یعنی مینا جان بسه دیگه و بعد گفتم: آره ظاهرا می‌دونست. بازم ممنون مینا. فعلا کاری نداری؟

- نه عزیزم می‌بینمت.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت



شاید فرها

• نوشته: نیکا دارابی

قسمت چهارم

تق. در صندوق باز شد. چند روزی بود که داشتم به این لحظه فکر می‌کردم. فکر اینکه پدرم توی صندوق برابم چه مدرکی گذاشته بود داشت دیوانه ام می‌کرد. می‌ترسیدم در صندوق را باز کنم و ببینم که این همه تلاش بی فایده بود. شاید هم پدرم فقط مدارک کاری مهمش را در آن صندوق نگه می‌داشت و کلید را داده بود به من تا جایش امن باشد. حتی برابم جای تعجب داشت که چطور مطمئن بود که به ذهن من می‌رسد که این کلید مربوط به این صندوق است؟ اما بعد فکر کردم شبی که او را بردند من شوک شده بودم. شاید می‌خواست برابم توضیح بدهد ولی نتوانست. هنوز وقتی یادم می‌افتد که چطور دیوانه وار من را تکان می‌داد که یلدا، بیدار شو، به خودت بیا، یک لحظه من را ببین.... من فقط آرام و مبهوت به صورتش نگاه می‌کردم بدون اینکه بفهمم چه می‌گوید. صدای بی سیم پلیس‌ها همه با شنیدن این صدای تق گاو صندوق دوباره به یادم آمدند. نفس عمیقی کشیدم و در را باز کردم. صندوق

پیر بود از پرونده‌هایی که مرتب روی هم چیده شده بودند ولی همان روبه رو چشمم به یک پاکت نارنجی افتاد که با خط درشتی رویش نوشته شده بود برای یلدا. ضربان قلبم از قبل هم تندتر شد. سریع پاکت را از توی صندوق برداشتم و نگاهی بهش انداختم. می‌دانستم که مرد پشت باجه دارد نگاهم می‌کند و خوشبختانه یادم بود که بسه او گفته بودم می‌خواهم در صندوق چیزی بگذارم پس از توی کیفم دسته ای از جزوه‌ها و چرک نویس‌های دانشگاه را در آوردم و گذاشتم توی صندوق و به جایش پاکت را انداختم توی کیفم. با بیشترین سرعتی که می‌توانستم دویدم و از بانک بیرون آمدم. بلافاصله یک تاکسی در بست گرفتم و سوار شدم. از وقتی که پاکت را انداختم توی کیفم احساس می‌کردم کیفم سنگین تر شده و مدام سنگین تر می‌شد. جرئت نداشتم پاکت را توی تاکسی باز کنم. از پنجره بیرون رانگاه کردم. ماشین کناریمان مدام رنگش تیره و روشن می‌شد و تصویری که از پنجره می‌دیدم هی مات و شفاف می‌شد. از بیجگی همین طور بودم وقتی ضربان قلبم بالا می‌رفت انگار چشمم نبض می‌زد و مدام همه جا را سیاه و سفید می‌دیدم. یک بار با پدرم پیش دکتر رفتم تا بفهمم چرا من هر باری که استرس می‌گیرم دیدم دچار مشکل می‌شود. دکتر گفته بود به خاطر اوریک اسید است. یادم می‌آید که آن موقع هم باز همین طوری شدم. چهره ی دکتر در هر ضرب ثانیه تاریک و روشن می‌شد آخر فکر کرده بودم که یک

بیماری نادر دارم که باعث می‌شود بمیرم. هیچ وقت یادم نمی‌رود از مطب دکتر که بیرون آمدم چه طور زدم زیر گریه. پدرم بغلم کرده بود و سعی می‌کرد برابم توضیح بدهد که قرار نیست بمیرم و با چند داروی ساده این مشکل پیش پا افتاده حل می‌شود. موهام را نوازش می‌کرد و می‌گفت: «بسه دیگه یلدا به خودت مسلط باش. چندبار بگم چیزی نیست. انقدر ترسو نباش. بسه دیگه گریه نکن.» ولی حتی به یاد آوردن این خاطره کمکم نکرد تا جرئت کنم و پاکت نامه را باز کنم. حق با پدرم بود من ترسو بودم و موقع ترس دیگر اختیارم دست خودم نبود.

در همین فکرها بودم که رسیدم در خانه. پول تاکسی را دادم و پیاده شدم. گل‌های دم در خانه بی حال شده بودند. در را باز کردم و رفتم تو شلنگ آب را بیرون آوردم و مدتی پای گل‌ها گذاشتمش تا آب بخورند. بعد شلنگ را جمع کردم رفتم بالا. لباس‌هایم را که عوض کردم رفتم و نشستم روی تختم و یک نفس عمیق کشیدم و پاکت را از توی کیفم در آوردم. آرام بالای پاکت را پاره کردم و کاغذی که تویش بود را در آوردم بعد دراز کشیدم و تای کاغذ را باز کردم. یلدای عزیزم سلام!

احتمالا که الان این نامه رو می‌خونی یعنی من به دردم افتادم. می‌دونم که بهم شک نکردی ولی برای اینکه خیالت راحت تر بشه بهت می‌گم که من بی گناهم و از تو کمک می‌خوام که منو تبرئه کنی.

موزه مردم شناسی

آلاشت



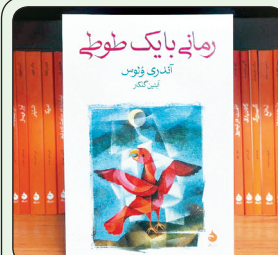
است که حالا موزه مردم شناسی شهر آلاشت شد.

شما می‌توانید در بازدید از این موزه هم با معماری بومی منطقه آشنا شوید و هم با ابزارهای زندگی سنتی اهالی قدیم. این ابزارها شامل ادوات ریسندگی، ظروف فلزی و چوبی، چراغ‌های گردسوز نفتی، ابزارهای کشاورزی مثل داس، تبر، ترازو و چرتکه می‌شود.

البته اشیای دیگری متعلق به حسینه‌های آلاشت و ظروف مربوط به آن‌ها همچون منبرهای چوبی، سماور قدیمی، چراغ نفتی، کتری مسی، پارچ چوبی و آفتابه لگن قدیمی هم داخل موزه برای نمایش قرار داده شده اند.

کتاب

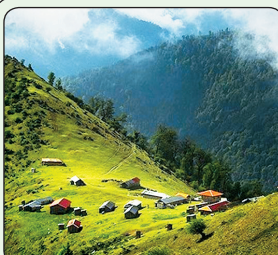
رمانی با یک طوطی



مسکو اتفاق می‌افتد و نویسنده با نثری ساده و روشن به مسئله غلبه نگرش تجاری و سرمایه‌داری بر دانش و فرهنگ می‌پردازد، مشکلی که ظاهراً ابعادی فراگیر و جهانی به خود گرفته است. این کتاب غیر از این، به موضوعات جالب توجه دیگری نیز پرداخته است. نقش و جایگاه شعر و شاعری در جامعه امروز روسیه از جمله مسائلی است که در رمان پیوسته درباره‌اش صحبت می‌شود. همچنین به خوبی نشان داده می‌شود مسئولان و کارمندان سابق نهادهای دولتی و امنیتی امروز چگونه با چهره‌ای به‌ظاهر موجه در جامعه خودی نشان می‌دهند و همچنان اهرم‌های زندگی مملکت را در دست دارند.

گشت و گذار

اولسبلنگاه



بیلای اولسبلنگاه منطقه‌ای در ارتفاعات ماسال در مسیر راه خلخال که وجه تسمیه نامش از دو بخش اولسا و بلنگاه تشکیل شده و به معنای جایگاه بلندی است که

درخت ممز می‌روید، برای سفر پاییزی فوق‌العاده است. این منطقه دارای مراتع بسیار بوده و خانه‌های موجود در آن اکثراً از چوب ساخته شده و همان‌طور که از اسم این محل پیداست در زمستان تعداد کمتری از ساکنان منطقه در بیلای می‌مانند. اتفاقاً این منطقه زیبا هم محل دفن یکی از بزرگان ایران زمین است. میرزا کوچک خان همراه یار وفادارش، گائوک آلمانی معروف به هوشنگ به طرف کوه‌های خلخال حرکت کردند ولی دچار بوران و توفان شدند و زیر فشار سرما و برف از پا در آمدند. این بیلای در فاصله ۳۰ کیلومتری ماسال قرار دارد.

پیش‌ماده سر آشپز

رست بیف

رست بیف غذایی خوش طعم و مجلسی است که برای خوش طعم شدن آن باید قلق‌هایش را بلد باشید. در این جا شما را با روشی ساده و موثر برای پخت یک رست بیف خوشمزه آشنا می‌کنیم.

مواد لازم:

پياز	۲ عدد متوسط
هویج	۲ عدد
کرفس	۲ شاخه
سیر	۱ بوته
سبزیجات معطر	۱ مشت
روغن زیتون	به میزان لازم
گوشت	یک و نیم کیلو گرم
نمک و فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

از قبل فر را با حرارت ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید و مشغول فراهم آوردن مقدمات شوید. بهترین گوشت برای رست بیف، قسمت بالایی گوشت ران است. اگر گوشت منجمد است، حداقل یک و نیم ساعت قبل از پخت، گوشت را از فریزر خارج کنید و اجازه دهید کاملاً یخ‌زدایی شود. هویج، کرفس و پیاز را بشویید و خرد کنید. حب‌های سیر را از هم جدا کنید و پوست بگیرید. سبزیجات معطر این غذا بهتر است آویشن، رزماری، برگ بو و مریم‌گلی باشد اما از ترخان و مرزه هم می‌توانید استفاده کنید.

سبزیجات خرد شده، سیر و سبزی‌های



معطر را در سینی فر بریزید و کمی روغن زیتون روی آن‌ها بپاشید. روی گوشت هم مقداری روغن بریزید و به آن نمک و فلفل بزنید تا طعم‌دار شود. سپس کمی گوشت را ماساژ دهید تا ادویه‌ها به خرد آن بروند. گوشت را روی سبزیجات بگذارید. می‌توانید برای جلوگیری از وا رفتن گوشت آن را با نخ ببندید. همچنین می‌توانید با ایجاد شکاف‌هایی در کناره‌های گوشت کمی از سبزیجات معطر و سیر را در آن

رولت خرمای گردو

مواد لازم:

روغن جامد	۸۰ گرم
روغن مایع	۸۰ گرم
آرد سفید	۲۵۰ گرم
شکر	۱۶۰ گرم
زعفران	۳ قاشق سوپ‌خوری
گلاب	۲ قاشق سوپ‌خوری
خرما	۲۵۰ گرم
پودر هل	۱ قاشق چای‌خوری
مغز گردو	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:



روغن جامد و روغن مایع را در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود، سپس آرد را به آن بیافزایید و با قاشق چوبی هم بزنید تا بوی خامی آرد از بین برود. شکر، یک پیمانه آب و زعفران را

در قابلمه‌ای دیگر بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر در آب حل شود، سپس گلاب را به آن بیافزایید و هم بزنید. شربت آماده شده را به تدریج به مخلوط آرد بیافزایید تا شربت با آرد کاملاً مخلوط شود و حلوای به روغن بیافتد. قابلمه را از روی حرارت بردارید و آن را تکان دهید تا حلوای به‌صورت خمیری یکدست درآید، سپس آن را ۳۰ دقیقه در دمای محیط قرار دهید تا خنک شود. در این فاصله، خرمای خرد شده را در تابه‌ای حاوی مقداری روغن، روی حرارت ملایم تفت دهید تا خرما نرم شود، سپس هل را به آن بیافزایید و تفت دهید. تابه را از روی حرارت بردارید. حلوای با ورده بین ۲ عدد کیسه نایلونی باز کنید. خرمای تفت‌داده شده را روی حلوای بریزید، سپس گردوی خرد شده را روی آن بپاشید و حلوای به‌وسیله کیسه نایلونی رول کنید و ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا خود را بگیرد.

خورش شیرین تره

خورش شیرین تره یک غذای گیلانی خوش طعم است که پخت آن را به شما توصیه می‌کنیم.

مواد لازم:

تره	۵۰۰ گرم
روغن مایع	به مقدار لازم
سیر	۸ حب
نمک و فلفل	به مقدار لازم
تخم مرغ	۴ عدد



طرز تهیه:

تره پاک شده و خرد شده را در تابه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم تفت دهید تا آب آن تبخیر شود، سپس مقداری روغن به آن بیافزایید و ۲ دقیقه تفت دهید. سیر را له کرده و در تابه‌ای کوچک حاوی روغن داغ، روی حرارت ملایم تفت دهید تا طلایی‌رنگ شود، سپس آن را همراه کمی نمک و فلفل سیاه به تابه حاوی تره بیافزایید و هم بزنید. سه عدد از تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی بریزید و با همزن دستی هم بزنید تا زرده و سفیده آن‌ها کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند، سپس آن را به خورش بیافزایید تا به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. تخم‌مرغ دیگر را در تابه‌ای حاوی روغن داغ، نیمرو کنید. خورش شیرین تره را در ظرف مورد نظر بریزید، تخم‌مرغ نیمرو را روی آن قرار دهید و همراه کته سرو کنید.

۱۵ قدم تا کدبانوگری حرفه‌ای

مواد بیش از حد مخلوط شده باشند. کم بودن آرد کیک هم دلیل دیگر ترک خوردن روی آن است.

۶. اگر می‌خواهید رنگ تیره شیشه اجاق گاز را حفظ کنید فقط باید جوش شیرین و



آب‌لیمو را با هم مخلوط کنید این مخلوط را به شیشه اجاق‌تان بمالید و برای ۳۰ دقیقه بگذارید و سپس با دستمال سطح گاز را تمیز کنید. وقتی آن را تمیز کردید شیشه اجاق گاز تمیز و براق خواهد شد.

۷. در هنگام قرار دادن مواد غذایی در یخچال دقت کنید که ماست، پنیر، کره، خامه، بهتر است که طبقه پایین یخچال به همون دلیل سردتر بودنش گذاشته شود. گوشت‌های فرآوری شده مثل انواع کالباس بهتر است در کم عمق‌ترین کشوی یخچال که معمولاً سردترین نقطه یخچال هست قرار داده شود. سبزیجات را در همان بسته بندی خود قرار دهید بهتر است سر آن باز باشد و در کشویی مخصوص سبزیجات است و روی آن سبزیجات یارطوبت زیاد نوشته شده قرار دهید.

۸. اگر می‌خواهید مربا را خارج از یخچال نگهدارید، آن را در شیشه کوچکی مثل شیشه

۱. قابلمه‌های استیل از همه قابلمه‌های دیگر بهداشتی‌تر است چرا که زنگ نمی‌زند و هیچ گونه واکنشی به مواد غذایی نشان نمی‌دهد اما یک مشکل اساسی دارد؛ این که حرارت را مستقیم انتقال می‌دهد؛ یعنی وقتی یک قابلمه استیل روی حرارت قرار می‌گیرد، غذا سریع در آن می‌سوزد. قابلمه‌های استیل بیشتر برای پخت انواع خورش و غذاهای آبدار مناسب است.

۲. ترکیباتی مانند غلات سبوس‌دار یا سبزی‌های خرد شده معمولاً ۵ روز در ظروف پلاستیک و در یخچال دوام می‌آورند. با این حال، مواد غذایی فاسدشدنی مانند گوشت قرمز، ماهی و مرغ باید در فریزر نگهداری شوند، وگرنه سریعاً فاسد می‌شوند.

۳. سببیدن سسخت لکه‌ها بر خلاف چیزی که فکر می‌کنید باعث برطرف شدن آنها نمی‌شود. بلکه باعث می‌شود لکه به خورد پارچه برود. برای پاک‌سازی لکه‌ها ماده شوینده را به پارچه بمالید و به آرامی روی لکه بکشید. سعی کنید خیلی این‌ور و آن‌ور نروید و به لکه محدود بمالید. با این کار کمترین آسیب را به لباس می‌رسانید.

۴. اگر به تخم مرغ‌ها هر گونه آلودگی، پر یا مدفوع مرغ چسبیده باشد، خیلی بهداشتی‌تر است که آن‌ها را تمیز کنیم. تخم مرغ‌ها را به صورت خشک با استفاده از یک سنباده اسفنجی یا لیف تمیز کنید. به آرامی تخم مرغ را با اسفنج یا سنباده کاغذی بسایید تا آلودگی‌ها پاک شوند. مواظب باشید که موقع شستن تخم مرغ‌ها را نشکنید.

۵. اگر قسمت وسط کیک شما بالا آمده و ترک خورده است، مهم‌ترین علت دمای بیش از اندازه در شماست؛ اما دلایل دیگری نیز می‌تواند داشته باشد. مقدار بکینگ پودر را همیشه دقیق اندازه گیری کنید. مقدار زیاد بکینگ پودر و همچنین جوش شیرین یکی از دلایل ترک خوردن کیک می‌باشد. همچنین ممکن است

۵ عامل موثر در چروک شدن پوست



اگرچه افزایش سن باعث بروز چین و چروک روی پوست می‌شود اما بعضی از عوامل دیگر وجود دارند که می‌توانند چروک‌ها را بیشتر کرده یا زودتر سراغ پوست شما بفرستند. این عوامل عبارتند از:

نور خورشید: مهم‌ترین عامل ایجاد چین و چروک در معرض نور خورشید قرار گرفتن است. اشعه UVA که به عمقی‌ترین لایه‌های پوست نفوذ می‌کند و اشعه UVB که باعث ایجاد آفتاب سوختگی می‌شود، هر دو می‌توانند منجر به پیری زودرس و چین و چروک شوند.

آلودگی: آلودگی یکی از عوامل محیطی است که سبب آسیب رادیکال‌های آزاد می‌شود. محققان دریافته‌اند زنانی که در محیط‌های شهری زندگی می‌کنند، نسبت به زنان روستایی دارای چین و چروک و لکه‌های پوستی ناشی از افزایش سن بیشتری هستند.

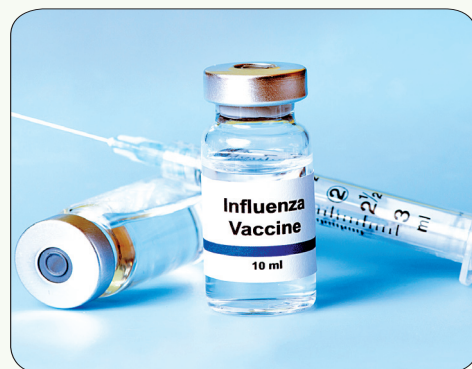
کمبود خواب: کمبود خواب باعث ایجاد چروک می‌شود، چون PH پوست با نخوابیدن کافی تغییر می‌کند و اجازه نمی‌دهد سلول‌های

پوست هیدراته بمانند.

استرس: نگرانی و اضطراب سطح کورتیزول را بالا برده و منجر به افزایش قند خون می‌شود که به فیبرهای کلاژن و الاستین پوست آسیب می‌زند. این فیبرها ساختارهای حمایتی حیاتی هستند که جلوی افتادگی و چروک پوست را می‌گیرند.

استعمال دخانیات: نیکوتین موجود در سیگار باعث باریک شدن رگ‌های خونی پوست شده و همین مانع رسیدن مواد مغذی حیاتی به لایه پیدرم پوست می‌شود.

واکسن آنفلوآنزا را فراموش نکنید



م تفاوت است اما در کل می‌توان گفت که تزریق این واکسن در حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد موثر واقع می‌شود و اثرات آن تنها در همان سال باقی می‌ماند بنابراین هر سال باید تجدید شود.

تزریق واکسن آنفلوآنزا برای افراد بالای ۶۵ سال، مبتلایان به بیماری‌های ریوی یا بیماری‌های ناتوان کننده، بیماری‌های قلبی عروقی، افرادی که دیابت دارند و یا افرادی که زمینه این بیماری را

دارند یا مستعد گرفتن این بیماری هستند، اولویت دارد.

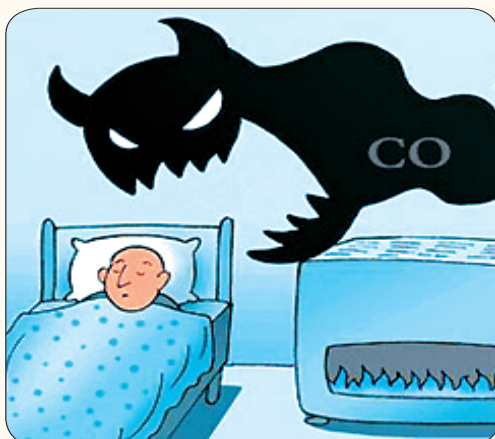
همچنین تزریق این واکسن در نیمه دوم سال به زنان باردار بسیار توصیه می‌شود زیرا در سال‌های گذشته ابتلا به نوع شدید آنفلوآنزا حتی می‌توانست به مرگ مادر منجر شود. برای نوزادان زیر شش ماه نیاز به تزریق این واکسن وجود ندارد زیرا در بدن نوزاد آنتی بادی‌هایی وجود دارد که او را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌کند اما در نوزادان بالای شش ماه منعی ندارد.

با سرد شدن هوا احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم بیشتر شده و اگر می‌خواهید از این بیماری‌ها جان سالم به در ببرید بهترین کار این است که تا دیر نشده واکسن بزنید.

این واکسن برای همه افراد در همه سنین مجاز است و توصیه می‌شود و تنها کسانی که به تخم مرغ آلرژی دارند یا در هنگام تزریق بدنشان به آن واکنش شدید نشان می‌دهد نباید آن را استفاده کنند.

کارایی واکسن آنفلوآنزا در افراد مختلف

مراقب قاتل خاموش باشید



تا قبل از آن بهترین و سریع‌ترین راه نجات رساندن اکسیژن و هوای تازه به فرد است؛ به همین دلیل به محض مشاهده

در فصل سرما با روشن کردن شومینه و بخاری یک خطر بزرگ سلامتی شما را تهدید می‌کند: گاز گرفتگی... عاملی که بی سر و صدا جان خیلی‌ها را می‌گیرد و بسیاری دیگر را راهی بیمارستان‌ها می‌کند.

مکش نامناسب یا عدم مکش لوله‌های بخاری گازی یا نفتی، سوختن ناقص نفت بخاری، بد کار کردن شومینه گازی یا سوختن ناقص شومینه‌هایی که سوخت آنها چوب است، سوختن ناقص زغال در منقل‌هایی که برای کرسی استفاده می‌شود، بد کار کردن اجاق خوراک‌پزی، سوختن ناقص یا نامناسب آبگرمکن ژنراتورهای خانگی و در جا کار کردن خودرو در پارکینگ دربسته، از دلایل عمده مسمومیت با گاز مونوکسید کربن است.

مسمومیت با گاز مونوکسید کربن با علائمی مثل سردرد، سرگیجه، استفراغ، کاهش سطح هوشیاری و اغما همراه است و به محضی که چنین علائمی را در یک فرد دیدید باید سریع او را به اورژانس برسانید.

خطر نوشیدنی‌های ورزشی برای کودکان

اگرچه تبلیغات تجاری باعث می‌شود که افراد از همه سنین، به خوردن نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا ترغیب شوند اما متخصصان کانادایی می‌گویند که این نوشیدنی‌ها برای کودکان و نوجوانان مضر هستند.

آنها می‌گویند شکر موجود در نوشیدنی‌های ورزشی باعث ایجاد چاقی مفرط و دیابت در کودکان و نوجوانان می‌شود و بهداشت دهان و دندان آنها را نیز به خطر می‌اندازد. کافئین برای کاهش خستگی و افزایش تمرکز مصرف می‌شود، اما مصرف کافئین در کودکان تاثیر بیشتری نسبت به بزرگسالان دارد.

به توصیه این متخصصان بهتر است کودکان و نوجوانان در حین ورزش تنها آب مصرف کنند. مصرف نوشیدنی‌های ورزشی حتی در مدت زمان کوتاه عوارض را برای کودکان و نوجوانان در پی دارد.

به خصوص کودکانی که مشکلات از جمله بیش فعالی دارند.

عوارض متداول مصرف نوشیدنی‌های ورزش در کودکان عبارتند از:

اضطراب، اختلال در خواب، اختلال در ضربان قلب، حالت تهوع و حتی در برخی از موارد مرگ ناگهانی.



نکاتی برای قهوه خورها

زیادی از آنها هم در طول فرآیند بو دادن ایجاد می‌شوند. اما قهوه خوردن هم ملاحظات دارد که باید رعایت کنید. اگر می‌خواهید قهوه به تناسب اندام‌تان و چربی سوزی بیشتر کمک کند، به قهوه تان فقط شیر کم چرب اضافه کنید و از شکر و خامه بپرهیزید. خامه حدود ۵۰ کالری و ۳ گرم چربی اشباع شده در هر قاشق غذاخوری دارد. یک قاشق جای خوری شکر هم حاوی ۱۶ کالری است. ممکن است آنقدر زیاد نباشد، اما اگر شما دو قاشق جای خوری برای دم کردن قهوه اضافه کرده و روزی چند فنجان مصرف نمایید، میزان کالری افزایش می‌یابد.

اگر در به خواب رفتن مشکلی دارید، بهتر است از قهوه و تمام منابع کافئین دار در شب یا نزدیک به زمان خواب استفاده نکنید. اگر بیماری قلبی دارید، باید مصرف کافئین و قهوه خود را محدود کنید. کافئین یک محرک و شتاب دهنده ضربان قلب به شمار می‌رود و کسانی که ضربان قلب نامنظم یا فشار خون بالا دارند باید تا حد ممکن از خوردن قهوه اجتناب کنند. یک تا دو فنجان روزانه احتمالاً خوب است، اما اگر حساس هستید، باید کافئین را محدود کنید. نوشیدنی‌های کافئین دار از جمله قهوه دفع ادرار را افزایش می‌دهند و افزایش دفع آب بدن نیز می‌تواند منجر به کم آبی شود. بنابراین اگر قهوه خور قهاری هستید، در کنار آن آب خوردن را فراموش نکنید.

محققان می‌گویند افرادی که روزانه حداقل چهار فنجان قهوه مصرف می‌کنند، ۶۴ درصد کمتر از دیگر افرادی که قهوه مصرف نکرده‌اند و یا به ندرت مصرف می‌کنند در خطر ابتلا به مرگ زود هنگام هستند. قهوه همچنین می‌تواند احتمال خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های کبدی، سرطان روده بزرگ، آلزایمر و سرطان پوست را نیز کاهش دهد. دلیل این همه فایده، آنتی اکسیدان‌های بسیاری است که بسیاری از آن‌ها طبیعی بوده و در دانه‌های قهوه یافت می‌شوند و بخش



شوهر مهربان در خانه

• مارال محمودی

تقسیم کار در خانه معمولاً در بسیاری از خانه‌ها وجود ندارد. بین کار، رسیدگی به بچه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی، کارهای خانه معمولاً روی دوش مادر خانه است. بعد از مدتی صدای مادر به شکایت بلند می‌شود. مسئولیت‌ها و حجم زیاد کارها او را واقعاً خسته می‌کند. شغل دوم او خانه‌داری است و شوهرها یا چشم‌هایشان را روی این وظایف می‌بندند و یا واقعاً نمی‌دانند چه کاری از دستشان بر می‌آید.

اگر می‌خواهید این مسأله به یک بحران در رابطه زناشویی تان تبدیل نشود باید دست به عمل بزنید. هر دو باید به فکر راه حل باشید و بهترین راه کار این است که خانه‌داری را با هم تقسیم کنید.

چه کارهایی باید انجام شود؟ از اتو کردن لباس‌ها تا بردن آشغال‌ها، هرکاری که باید روزانه در خانه انجام بدهید، یک فهرست تهیه کنید. کارها را بین هم تقسیم کنید. حجم کارهای روزانه یک خانه بیشتر از آن چیزی است که به چشم می‌آید. اغلب، شما در حال انجام کارهایی هستید که خودتان هم متوجه آن نیستید. برای اینکه مشخص کنید هر کدام از شما چه کاری می‌تواند انجام بدهد یک فهرست کلی تهیه کنید. مرتب کردن همه خانه، شستن، پهن کردن و اتو کشیدن لباس‌ها، خرید خواروبار روزانه، پخت و پز و ظرف شستن، پرداخت قبض‌ها و هزینه‌های روزانه، تمیز کردن آشپزخانه، بردن و آوردن بچه‌ها از مدرسه و کلاس‌های روزانه و مراقبت از ماشین و رسیدگی به آن‌ها بعضی از این کارها باید هر روز هفته انجام شوند و بعضی از آنها را می‌توانید به یک کارگروهی آخر هفته تبدیل کنید.

کارهای آسان، لازم و سخت خانه را از هم جدا کنید. بر حسب اینکه شما و همسرتان برای انجام هر کاری چقدر وقت لازم دارید، کارها چقدر مهم هستند و چه زمانی باید انجام شوند، آنها را دسته بندی کنید. مثلاً شستن کف آشپزخانه تقریباً یک کار سخت است، تی کشیدن خانه ضروری است و واکس زدن کفش‌ها کار راحتی است. وقتی فهرست کارها را تهیه کردید، می‌توانید آنها را عادلانه تقسیم کنید. بعضی از کارها ممکن است برای هر دوی شما سخت باشد. باین حال باید راهی برای انجام آنها پیدا کنید.

همسرتان حتماً به کمک شما احتیاج دارد، شما هم همینطور. بنابراین باید درباره کارها و توانایی‌هایتان با هم حرف بزنید.

وقت مناسبی را برای اینکار پیدا کنید. کار خانه برای بیشتر افراد سخت و اجباری است. بنابراین وقتی می‌خواهید این موضوع را پیش بکشید باید هر دو آمادگی این گفتگو را داشته باشید. وسط جروب‌بحث



برسر موضوعات دیگر این مسأله را پیش نکشید. یک وقت مناسب، می‌تواند یک شب پاییزی بعد از اینکه کودکان خوابید و همه چیز مرتب است، باشد. از همسرتان بخاطر کمک‌هایش در خانه قدردانی کنید و تحسینش کنید. به کارهای اثربخش او اشاره کنید و به او بگویید چقدر کمک‌هایش در خانه اوضاع زندگی و حال روحی و جسمی شما را بهتر کرده است. به شوهرتان توضیح بدهید که کارها چقدر بهتر پیش می‌روند و حالا بیشتر می‌توانید به امور دیگر مثلاً مسائل عاطفی و روابط زناشویی تان فکر کنید. - فهرست کارهایی که انجام داده است را نشانش بدهید و تفاوت در پیشرفت کارها را نسبت به قبل برایش توضیح بدهید.

- هیچ وقت نگویید هنوز هم بخش زیادی از مسئولیت‌ها و کارها به عهده شماست و اگر همسرتان گاهی در انجام کارهایی که به عهده‌اش گذاشته‌اید فرار می‌کند یا زبان تحقیر و کنایه حرف زنید. اگر احساس می‌کنید او هیچ کاری را از روی علاقه انجام نمی‌دهد به تأثیر هر قدم کوچکی که در خانه بر می‌دارد اشاره کنید. اینکه چقدر انرژی می‌گیرید و کمتر خسته می‌شوید و فرصت بیشتری برای اوقات مشترک خانوادگی و دوفره دارید.

هر شب با هم کارهایی که انجام داده‌اید را مرور کنید. اگر همسرتان از زیر بار انجام کاری شانه خالی می‌کند فقط به این دلیل که آن را بلد نیست، تشویقش کنید. همه کارها نیاز به تجربه خاص ندارند و آزمون و خطا بهتر از هیچ کاری نکردن است. برای توالیت شستن نیازی به مهارت خاصی نیست. هیچ وقت همسرتان را مجبور نکنید کاری را با زور و فشار انجام بدهد. به جای اینکار یادش بدهید چطور و چه زمانی بهتر است کمکی به شما برساند. برایش

مثال بزنید چطور شما بعد از ساعت‌ها کار بیرون، کارهای روزمره خانه را انجام می‌دهید و هیچ بهانه‌ای نمی‌آورید، چون ضرورتش را احساس می‌کنید.

هیچ چیز به اندازه با هم بودن و با هم کار کردن به هر دوی شما انگیزه کار کردن نمی‌دهد. بعد از ظهر روزهایی که هر دو با هم به خانه می‌رسید فرصت خوبی است که بعد از یک استراحت کوتاه برای انجام کارها برنامه‌ریزی کنید. آشپزی می‌تواند یک کار مشترک و دوفره باشد. یکی از شما می‌تواند سبزیجات را بشوید و دیگری ظرف‌ها را بشوید. یا بعد از اینکه بچه خوابید می‌توانید با هم یک سروسامانی به خانه بدهید. این کارها ساده هستند اما احساس همدلی را در رابطه تقویت می‌کنند.

صبور باشید و سخت گیری نکنید. همسرتان یک شبه تغییر نمی‌کند. او به این شیوه عادت کرده است. اگر او در این روش تربیتی پرورش یافته باشد که مردها کار خانه نمی‌کنند، شما نمی‌توانید با یک بار و حتی ده بار توضیح و تبیین وضعیت خودتان و دیدگاهتان نسبت به کار خانه و بیرون، همسرتان را تغییر بدهید. بارها و بارها باید با هم حرف بزنید و به شیوه‌های متفاوت باید به همسرتان انگیزه بدهید تا یاد بگیرد در کارهای خانه مشارکت کند. اگر واقعاً اعتقاد دارید کار خانه، مسئولیت مشترک است باید روی هدف‌تان پافشاری کنید.

- اگر همسرتان کاری را درست و دقیق انجام نداده، غرولند نکنید و ایراد نگیرید. اگر به کمک بیشتر همسرتان نیاز دارید باید شیوه کارکردنش را هم بیازمایید. با خوشرویی و مهربانی به او تذکر بدهید چطور می‌توانست کارش را بهتر انجام بدهد.

- کارهای خیلی معمولی و ساده همسرتان را خسته می‌کند. مردها ترجیح می‌دهند کارهای جدی تری

انجام بدهند. آب دادن به گل و آشغال بردن خیلی سطحی و معمولی است و شستن میوه‌ها کمی درگیر کننده است. اتو کردن لباس‌ها کار سختی است اما تا زمانی که او خانه‌داری را یاد نگرفته این نوع کارها را به همسرتان نسپارید تا غرولند نکنید.

اصل سپاسگزاری و قدردانی را فراموش نکنید. هر دوی شما برای رسیدگی به امور زندگی تلاش می‌کنید و هر دوی شما نیاز به درک متقابل دارید. وقتی تلاش‌های همسرتان برای کمک در خانه را می‌بینید سپاسگزارش باشید.

نکته‌های بیشتر

- کودکان را در کارهای خانه مشارکت بدهید. آنها باید مدیریت زندگی را یاد بگیرند و با حداقل کارهای ضروری خانه آشنا شوند. به کودک یاد بدهید چطور آینه را تمیز کند، لباس‌های چرک را جدا کند، تخت خوابش را مرتب کند. متناسب با توانایی کودک کارها را سخت‌تر کنید. اگر پسر دارید او را در کارهای خانه بیشتر وارد کنید. وقتی آشپزی می‌کنید از پسر کوچولو بخواهید کمک‌تان کند.

- برنامه کارهای روزمره خانه را از برنامه کارهای آخر هفته جدا کنید. خیلی از کارها را می‌توانید برای آخر هفته بگذارید تا مجبور نشوید تمام بعد از ظهرها را مشغول کارخانه باشید و وقت خوش گذرانی نداشته باشید. هدف این است که همسرتان را در کارها مشارکت بدهید دلیلی ندارد مدام او را سرگرم کار خانه کنید.

- منتظر نباشید همسرتان کارها را حدس بزند. خیلی صریح بگویید چه باید بکند. هیچ روزی آنقدر طولانی نیست که شما انتظار بکشید.

- اگر هر دوی شما ساعت‌های زیادی از روز را در خانه نیستید می‌توانید از کارگر هفتگی یا ماهانه استفاده کنید. حتی اگر هر دو در خانه کار می‌کنید باز هم یک کمک خارجی برای کارهای خانه ضروری است و کارها را راحت می‌کند.

- اگر پروژه کمک گرفتن از شوهر در کار داخل خانه شکست خورد کارهای دیگری به اویسپارید. خرید مواد غذایی، بردن و آوردن بچه به مهد و مدرسه و رسیدگی به امور درسی بچه‌ها را به شوهرتان بسپارید.

- با همسرتان مثل یک کودک رفتار نکنید و رئیس نباشید. نتیجه این رفتار جروب‌های طولانی و بی‌فایده است که هیچ چیز را تغییر نمی‌دهد. همچنین خودتان را قربانی فشارهای کاری نکنید. چون همسرتان همکاری نمی‌کند، مجبور نیستید همه کارها را تنهایی انجام بدهید. به راه‌های دیگری مثل کمک گرفتن از کارگر روزانه یا هفتگی فکر کنید.

- موضوع کمک کردن در خانه را وسط جروب‌بحث و گفتگوهای کشدار دیگر تان مطرح نکنید. چون هرگز به خواسته و هدف‌تان نمی‌رسید.

- زن و مرد با هم فرق دارند. روش‌هایشان نیز متفاوت است. اجازه بدهید او کارها را به شیوه خودش انجام بدهد.

۰۰۰ یافته‌های سلامتی

زنان و خطر زوال عقل

بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، زنان بین سن ۶۵ تا ۷۵ سالگی، بیش از هر زمان دیگری در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. محققان کالیفرنایی با مشاهده نتایج به دست آمده از مطالعات خود تأکید می‌کنند که مردان و زنان باید در سنین مختلف برای خطراتی که سلامتی آنها را تهدید می‌کنند، تحت بررسی قرار گیرند و با اهمیت دادن به سلامتی شان، خود به حفظ

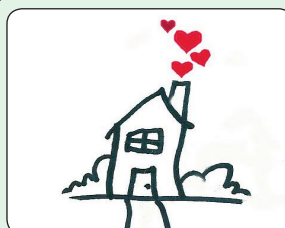


آن و عدم بروز آسیب‌های جدی کمک کنند. پژوهشگران این تحقیق توصیه می‌کنند، افراد با کاهش مصرف قند، شیرینی جات و انجام تمرینات مغز، به حداقل رسیدن آسیب‌ها در دوران سالمندی کمک کنند. تحقیقات قبلی نشان داده است که احتمال ابتلای زنان به بیماری آلزایمر بیش از مردان است و علت این موضوع نیز دخالت بیشتر عوامل ژنتیکی زنان در ابتلا به این عارضه است. بیشتر مطالعات نشان می‌دهد که فاکتورهای چون رژیم غذایی، خطرات قلبی عروقی، مصرف داروهای مختلف یا فعالیت‌های فکری و ذهنی بیش از دیگر عوامل می‌تواند در بروز جلوگیری از آلزایمر موثر باشد؛ رژیم غذایی شامل میوه، سبزیجات، نان، گندم، روغن زیتون و ماهی می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد.

۰۰۰ توصیه‌های عاشقانه

زندگی را از عادت خارج کنید

به مرور زمان وقتی عمر زندگی زناشویی بیشتر می‌شود، یک آفت جدی دامن زن و شوهرها را می‌گیرد. عادی شدن روابط و تکراری شدن زندگی مشترک... وقتی به همسرتان می‌گویید که هر کاری می‌کند وظیفه اوست و حضورش در زندگی تان تفاوتی ایجاد نمی‌کند در واقع به او می‌فهمانید که پایان زندگی عاشقانه شما فرا رسیده است. اما یک لحظه



چشماتان را ببندید و فکر کنید که زندگی بدون همسرتان چه شکلی خواهد بود... بدون شنیدن صدای او، کمک‌هایش و هر کاری که به صورت روزمره برای شما و زندگی تان انجام می‌دهد... این همان جایی است که می‌تواند زندگی شما را از عادی شدن نجات دهد. کافیتست برای تغییر، به تشکر کردن و دیدن و توجه کردن روی بیاورید. به حرف‌های ساده و روزمره همسرتان گوش فرا دهید و در احساسات و هیجانات او شریک شوید. از هر فرصتی برای ابراز علاقه استفاده کنید و بگویید که چه نقش مهمی در زندگی شما دارد. در این صورت هیچ چیز نمی‌تواند بین شما شکاف ایجاد کرده و رابطه تان را مخدوش کند.

کارهای روزمره، فرصتی برای گفتگو



عکس: محمد نجفی

• مارال محمودی

روابطی که با کودکانمان داریم برای ایجاد احساس هویت و بهبود زندگی آنها اهمیت فراوانی دارد. آنچه محور گسترش روابط است گفتگوهای است که ما و کودکان با یکدیگر داریم. گفتگوهای واقعی، که در آن کودکان را با خود برابر ببینیم، کمک می‌کند روابطی مبتنی بر احترام و لذت بردن از همراهی یکدیگر ایجاد کنیم.

وقتی بزرگسالان با کودکان وارد گفتگو می‌شوند، کودکان احساس امنیت و پذیرفته شدن بیشتری می‌کنند، و می‌توانند ایده‌ها و افکار خود را بیان کنند. وقتی کودکان بتوانند آزادانه با بزرگسالان گفتگو کنند، دو چیز در آنها پرورش پیدا می‌کند: آنها مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی لازم برای ارتباط با جهان را یاد می‌گیرند، و باور می‌کنند چیزی که می‌آموزند ارزشمند است. وقتی بزرگسالان و کودکان به شکلی معنادار با یکدیگر گفتگو می‌کنند، یادگیری هم تقویت می‌شود. وقتی به ایجاد ارتباط با کودکان تلاش می‌کنیم، این کار نه تنها برای حمایت هدایت یادگیری ضروری است، همچنین باعث می‌شود کودکان را بهتر بشناسیم.

یکی از بهترین زمان‌ها برای شکل‌گیری گفتگوهای پر بار و واقعی در مهد کودک و همچنین

در خانه همان زمانی است که همیشه نادیده گرفته می‌شود: زمان انجام کارهای روزمره. زمان غذا، سلام و خداحافظی، حتی زمان تعویض پوشک، همه اینها فرصتی است برای ما بزرگسالان تا با کودکان تعاملات و گفتگوهای معنادار داشته باشیم.

به این زمان‌ها معمولاً به چشم زمان وقفه اجباری و ناخوشایند در کارهای روزانه نگاه می‌شود: این فعالیت‌ها را باید با سرعت انجام داد تا به کارهای اساسی‌تر رسید. اما واقعیت این است که اگر به این زمان‌ها به چشم فرصتی برای تجربه‌های ارزشمند و اصیل نگاه کنیم، در آنها همان قدر فرصت برای گفتگو خواهیم یافت که در هر بخش دیگری از روز در اختیارمان است.

گفتگو در میان انجام کارهای روزمره ممکن است درباره همان کار باشد؛ مثلاً درباره اینکه در حال حاضر چه اتفاقی دارد می‌افتد و چرا. اما ممکن است مادر، پدر یا مربی از این فرصت برای گفتگو با یک کودک یا گروه کوچکی از کودکان استفاده کند؛ گفتگویی که شاید در بقیه اوقات روز فرصتی برای آن پیش نیاید.

در چنین موقعیتی، ممکن است گفتگو به کاری که در جریان است هیچ ارتباطی نداشته باشد. آنچه مهم است ایجاد یک گفتگوی واقعی است و ارتباط میان بزرگسالان و کودکان شرکت‌کننده در گفتگو را تقویت کند. در این

میان، زمان صرف غذا می‌تواند زمانی بسیار عالی برای گفتگو باشد: گفتگو، هم میان کودکان و هم میان کودکان و بزرگسالان. این گفتگوها فرصتی است تا درباره غذا حرف بزنیم، اما همچنین فرصتی برای «تاملی» در میانه روز هم هست تا در آن کودکان درباره کارهایی که تا آن لحظه کرده‌اند، کارهایی که بعد از غذا قرار است بکنند، یا درباره هر چیز دیگری که دوست دارند حرف بزنند.

این تامل می‌تواند برای بزرگسالان به معنای امکانی باشد تا فقط شنونده باشند تا اتفاقات روز را از زاویه‌های دیگر و از دریچه چشم کودکان ببینند، یا می‌تواند فرصتی باشد تا با کودکان پیوندهای بیشتری برقرار کنند و روابط خود را با آنها تقویت کنند. البته برای اینکه چنین فرصت‌هایی فراهم کنیم، باید نگاهمان به زمان صرف غذا کمی تغییر کند: وقت غذا فرصتی برای آرامش و معاشرت است.

واقعیت این است که ما غذا خوردن همراه با دوستان یا خانواده را فرصتی برای معاشرت می‌بینیم و به اینکه محتویات بشقابمان را هر چه زودتر تمام کنیم و برویم، فکر نمی‌کنیم. چرا به زمان صرف غذا همراه با کودکان چنین نگاهی نداریم؟

حتی وقتی سرکارمان با نوزادان است، زمان تعویض پوشک یا غذا دادن به آنها می‌تواند فرصت‌های بسیار ارزشمندی برای گفتگو با آنها

و تعامل دوفره باشد. ما در ساعت‌های دیگر روز به راحتی این فرصت را به دست نمی‌آوریم. اگر به این زمان‌ها به عنوان فرصتی برای تعامل نگاه کنیم، به نتیجه‌ای بسیار مثبت می‌رسیم؛ به جای اینکه رابطه و تعاملی غیرشخصی در جریان باشد که ما باید در آن با عجله کارهایی انجام بدهیم، آنچه اتفاق می‌افتد ارتباطی شخصی و صمیمانه است (اتفاقی که باید بیفتد).

علاوه بر این ما می‌توانیم با اشاره به کارهایی که در طول روز انجام می‌شود کودک را وارد بازی گفتگو کنیم. اگر کارهایی را که کودک می‌کند با استفاده از واژه یا واژگان توصیف کنیم، به دو شیوه به او کمک کرده‌ایم: اول این که واژگان را یاد می‌گیرد، و همچنین درک می‌کند زبان چگونه به ما کمک می‌کند تا به جهان معنا بدهیم.

نباید فراموش کنیم زیاده‌روی، تلاش‌های ما را بی نتیجه می‌کند: اگر همیشه درباره هر کاری که کودک می‌کند اظهار نظر کنیم، این رفتار ممکن است او را آزار بدهد یا حواسش را پرت کند و مصنوعی به نظر بیاید. این تأثیر منفی وقتی بیشتر می‌شود که کودک فرصتی برای نظر دادن و پاسخ دادن به حرف‌هایمان را نداشته باشد.

کتاب خواندن را به یک عادت روزمره تبدیل کنید.

هیچ وقت برای کتاب خواندن زود نیست. ماهیت کتاب خواندن، یعنی نگاه کردن به صفحه‌ها، حتی اگر کتاب فقط تصاویرهای بسیار ساده‌ای داشته باشد، تماشای تصاویر فرصت‌های ارزشمندی برای گفتگو، تمرین نوبت و ساختن روابط برای پدر و مادر با کودک فراهم می‌کند. کتاب خواندن را به بخشی از عادت‌های روزمره خود تبدیل کنید و به این ترتیب این فرصت مهم را در اختیار فرزندتان قرار بدهید که با شنیدن چیزهای بیشتری یاد بگیرد.

بباید نگاهمان را به عادت‌های روزانه تغییر بدهیم: تا امروز از این زمان‌ها چه استفاده‌ای برای ایجاد تعامل و گفتگو کرده‌ایم؟ چه کارهایی باید بکنیم تا این اتفاقات روزمره فرصتی برای معاشرت و تعامل بیشتر باشند؟

اگر مربی هستیم، چگونه می‌توانیم حال و هوایی اجتماعی‌تر در کلاس یا گروه خود ایجاد کنیم تا روابط و تعاملات اجتماعی در تمام طول روز برقرار شود؟

به عنوان والد، به این فکر کنیم که چگونه کودک یا کودکانمان را در کارهای روزانه شرکت بدهیم. آیا برای آنها فرصتی فراهم کرده‌ایم تا بتوانند در کنار ما در انجام کارها شرکت کنند؟ آیا می‌توانیم از چنین زمان‌هایی استفاده کنیم و در آرامش درباره آنچه انجام می‌دهیم صحبت کنیم؟

روانشناسی کودک

سختگیری در مقابل بچه‌ها

شاید جزو آن دسته از والدینی باشید که فکر می‌کنند سختگیری در تربیت می‌تواند فرزندان بهتری را به بار آورد. اما واقعیت آن است که کودکان برای تربیت صحیح به قاطعیت و احترام نیاز دارند نه سختگیری. پدر و مادرهای سختگیر قوانین سفت و سختی می‌گذارند که کودک موظف به اجرای آنها در سریع‌ترین و صحیح‌ترین شکل ممکن است و در صورت



سرپیچی یا خطا فوراً مواخذه می‌شود. اما اگر کودکی بدون آنکه فرصت کافی برای تصمیم‌گیری داشته باشد، تنبیه یا سرکوب شود، هرگز قادر نخواهد بود که برای خود تصمیم بگیرد یا نظر بدهد. برای تربیت قاطعانه اما توأم با انعطاف و محبت فرزندان همیشه خواسته یا دستورات را آرام اما محکم و قاطع به فرزندتان بگویید. از تنبیه بدنی پرهیزید و وقتی فرزندتان بر رفتار اشتباهش پافشاری کرد، بگویید که اگر به این کار ادامه دهد تنبیه می‌شود. تنبیه او را دقیق برایش توضیح دهید تا بداند عواقب سرپیچی از قانون یا خواسته شما چیست. در آخرین مرحله اگر کودک به خواسته شما یا مقرراتی که گذاشته‌اید عمل نکرد باید تنبیه شود.

بچه‌ها و یافته‌ها

کودکان باهوش بیشتر عمر می‌کنند

دانشمندان دریافته‌اند میزان بهره هوشی بالا در کودکی با خطر پایین‌تر مرگ و میر و ابتلا به زوال عقل در بزرگسالی مرتبط است. تیمی از محققان دانشگاه ادینبرو ارتباط بین نمرات تست هوش ۶۵ هزار کودک را در سن ۱۱ سالگی و دلایل اصلی مرگ و میر این افراد در سن ۷۹ سالگی بررسی کردند. آنها دریافتند دلایل مرگ و میر در این افراد شامل بیماری



قلبی عروقی، سکته، سرطان‌های خاص، بیماری تنفسی، بیماری گوارشی، دلایلی مانند خودکشی و مرگ ناشی از آسیب‌دیدگی و همچنین زوال عقل بود. محققان متوجه شدند میزان بهره هوشی بالاتر در دوران کودکی با خطر پایین‌تر مرگ و میر تا سن ۷۹ سالگی مرتبط بود. به طور مثال، نمره بهره هوشی بالاتر با ۲۸ درصد خطر کمتر مرگ ناشی از بیماری تنفسی، ۲۵ درصد خطر کمتر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی و همچنین خطر ۲۴ درصدی کمتر مرگ مرتبط با سکته ارتباط داشت. در این پژوهش ارتباط آشکاری بین بهره هوشی در دوران کودکی و مرگ ناشی از سرطان‌های غیرمرتبط با مصرف دخانیات مشاهده نشد.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۱ مهر ماه ۱۳۵۶ (برابر با ۲۹ شوال ۱۳۹۷، ۱۳ اکتبر ۱۹۷۷) نقل شده است.

برنامه وسیع خانه سازی برای کارگران و بیمه شدگان

دیروز، با امضای قرارداد احداث ۴۰۰ خانه برای کارگران و کارکنان شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و نحوه، برنامه جدید و وسیع صندوق تامین اجتماعی برای تامین مسکن بیمه‌شدگان سراسر کشور آغاز شد. این چهارصد واحد مسکونی در نارمک و با هزینه‌ای معادل ۸۰ میلیون تومان در طی ۲۲ ماه ساخته خواهد شد. متعاقب شروع احداث این خانه‌ها، چند پروژه بزرگ ساختمانی دیگر در تهران و سایر شهرها آغاز خواهد شد. یکی از این پروژه‌ها احداث ۳ هزار تا ۳ هزار و پانصد واحد مسکونی در ۷۵ هکتار از اراضی حکیمیه (در نزدیکی لوپازان) است. ساختمان چهار هزار واحد مسکونی بزودی در بندرعباس و نیز واحد دیگر در اهواز آغاز خواهد شد. هم‌اکنون نیز عملیات احداث ۳ هزار واحد مسکونی در شوش و دو هزار دیگر در مغان جران دارد.

بیرونقی معاملات اتمومیل ادامه دارد

معاملات اتومبیل همچنان بی رونق است. دادوستد در بازار اتومبیلهای دست دوم از چندی قبل تاکنون از حد متعارف فصلی هم پائین تر افتاده است. بی رونقی معاملات کاهش قیمت‌ها را بدنبال داشته است و بهین دلیلی در حال حاضر قیمت تعدادی از اتومبیل‌هایی که معامله می‌شود از قیمت رسمی هم پائین تر است و عبارت روش‌تر فروشندگان دست دوم اتومبیل با مقداری ضرر اتومبیل خود را می‌کنند.

عزیز اخباری مدیر یکی از نمایشگاههای اتومبیل گفت: بی.ام.و ۵۱۸ مدل ۷۷ که ماه قبل ۱۱۵ هزار تومان بفروش میرسید، هم اکنون بین ۱۰۵ تا ۱۰۸ تومان معامله میشود و خریداری هم ندارد.

قیمت نفت باید ۱۵ درصد افزایش یابد

اولین پیشنهاد افزایش قیمت نفت در سال ۱۹۷۸ بوسیله الجزایر با رقم ۱۵ درصد اعلام شده این رقم را باید بالاترین رقم دانست. احتمالا عراق و لیبی هم از این پیشنهاد حمایت بعمل خواهند آورد و یاحتی رقمی بالاتر از آن ارائه خواهند داد. بی تردید اگر رقم تورم آنها در چند سال اخیر کاملاً ملاک قرار گیرد رقم پیشنهادی می تواند ۱۵ از تورم را بیشتر باشد اما اوپک هیچ وقت و بهیچ قیمت درصدم را بیشتر افزایش قرارنمیدهد چون آثار آن برای اقتصاد تورم زده جهان هم گوارا است.

بهمین جهت پیشنهاد ۱۵ درصد الجزایر را باید رقم حداکثر تلقی کرد که شانس پذیرش آنهم بسیار کم است. **ده مالکین خانه‌های خالی نادیده‌ها فرصت داده‌شد**

بدنبال تصویب آئین‌نامه اجرایی قانون تکمیل و اجاره واحدهای مسکونی که به تصویب هیات دولت رسید، امروز گفته شد مالکین خانه‌های خالی تا اواسط دی‌ماه فرصت دارند تا صورت مشخصات ملک خود را به شهر ارایه تسلیم کنند.

یک مقام آگاه در شهرداری پایتخت ضمن اعلام این خبر یادآور شد قانون به شهرداری دو ماه مهلت داده است، تا صورت کامل، از منازل خالی و نیمه تمام تهیه کند.

یک چاه نفت در خوزستان منفجر شد

اهواز - خبرنگار اطلاعات: در پی انفجار مهیبی که دیشب در دهانه چاه نفت شماره (۲۰) اهواز رخ داد عملیات بهره‌برداری از این چاه متوقف شد. این چاه که در ۶۰ کیلومتری اهواز و در منطقه (مارون) قرار دارد از حدود یکسال پیش به نفت رسید و روزانه ۹۰ هزار بشکه نفت از آن استخراج میشد.

شدت انفجار چاه که گفته میشود علت آن عدم استقامت لوله‌های دهانه آن بوده است به حلی بود که قطعات لوله و ماشین آلات اطراف چاه تا دهها متر آنسوتر پرتاب شد.

جمع آوری تابلوهای زاید

اکب‌های سازمان ترافیک شهرداری جمعه آوری
 تابلوهای زائد تعدادی از خیابان‌های تهران را آغاز کردند.
 هشت اکب که هر کدام مشکل از چند نفر است در
 نخستین روز، تابلوهای زائد را در خیابان‌های فرح جنوبی،
 بلوار الزابت، سپهد زاهدی، حافظ جنوبی، عباس‌آباد
 «حد فاصل چهارراه قصر و مهناز»، کورش کبیر، سلطنت
 آباد، ایرانشهر، کاشف، فرانسه، بهرامی و نظامی را از سطح
 معام کردند.

چند روز گذشته اداره راهنمایی و رانندگی نیز بطور پراکنده این کار را انجام داده بود و میله‌های آهنی مانع نیز در خیابان‌هایی که ترافیک بوجود می‌آید برداشته می‌شود.

قاپ امروز



بافت قالیچه ابریشم دور و توسط زنان روستای «تکله قوز» استان خراسان شمالی / عکس از: حامد جعفر نژاد

سیرایه

در کوزه آب، پیش لبش در چکی چکی است

آن خال عنبرین کہ نگارم بہ رو زدہ

و نه ز دسته دست چرا در گلو زده

دل میں یہ داز آن کہ یہ وجہ نکو زدہ

عشاق سر به سر همه دیوانه گشته اند

قصاص وار، مردم چشمم، به جابکے

تا او گره به سلسله مشک بو زده

مژگان قنارہ کردہ و دل ہا پر او زدہ

مہستی گنجوی

سوڊوڪو

۴				۶		۲	۹	
					۳	۱		۸
	۶			۹				۳
۳	۴		۸			۶		
		۲				۸		
		۹			۶		۴	۱
۹				۸			۱	
۵		۱	۷					
	۸	۶		۱				۴

9	6	3	4	5	1	8	7	2
8	7	2	9	6	3	4	5	1
4	5	1	8	7	2	9	6	3
3	9	6	1	2	4	5	8	7
5	4	8	3	9	7	1	2	6
1	2	7	6	8	5	3	9	4
7	3	9	5	1	6	2	4	8
6	8	4	2	3	9	7	1	5
2	1	5	7	4	8	6	3	9

حل ۲۰۲۵

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

نوعی برنج مرغوب	پنهانی	عملی گردید	بصیر	شاعر	یاد گرفتن دانش یا مهارتی
میخانه		جدا از هم	طایفه غرب ایران	«منطق الطیر»	
					ت
	پشت سر				
	تصیر مفعولی				
				امتحان	ورزش فکری
				حرص	بسیاری
لباس		نام پسرانه			
		سید			
		پایتخت غنا			روکار بنا
		لغزنده			بی فکر
	نوعی بستنی				
	حرف زمین شوی			اشاره نزدیک	
				متوالی	
آدم ماهین	م	پشت	ع	پول	ریشه
مهندگانی	ه	آینه	آ	عربستان	مخفف
	ا	ی	ق		آسان پرداخت
	ن	م	ی		انسان
	ب	ر	ا	میان بدن	مغازه
	ت	د	ج		لباس فروشی
	ی	ی	ت		
	ر	د	ا		
	ک	ت	ن		
	ر	س	و		
	و	ش	ل		
	و	و	ب		
	ا	ز	ا		
	ت	ی	ن		
	ق	س	ز		
		س	پ		
		س	پ		
		ز	ذ		
		ا	ی		
		ب	ن		
		س	ا		
		ت	ر		